

Università di Pisa

Dipartimento di Scienze Politiche

Corso di Laurea Magistrale in Sociologia e Politiche Sociali

Titolo della Tesi

La Resilienza Individuale Familiare e Comunitaria

Relatore: prof. Andrea Salvini

Laureanda: Maria Rosaria Esposito

A.A. 2012/2013 – SESSIONE DI DICEMBRE

**C'è una forza primitiva in ognuno di noi, che ci fa sfidare ogni difficoltà,
che ci fa rafforzare o rinascere, come succede agli alberi dopo un incendio
Spesso gli uomini e le donne hanno paura di vederla e di usarla questa forza.
Ma quando lo fanno, diventano essere liberi e aiutano gli altri a diventarlo.**

Indice generale

1 Cos'è la Resilienza: Definizioni e Concetti.....	4
2 La Resilienza Familiare.....	11
3 Le situazioni di crisi familiare.....	22
4 Bambini Adottati e Bambini Maltrattati.....	42
5 Le Esperienze Resilienti dei Detenuti.....	56
6 Resilienza e Spiritualità.....	62
7 Le Interviste alle Persone Resilienti.....	69
8 La Resilienza Comunitaria.....	82
9 Conclusione.....	88
10 Bibliografia.....	90

1 Cos'è la Resilienza: Definizioni e Concetti

La Resilienza è un termine derivato dalle scienze dei materiali e indica la proprietà che alcuni materiali hanno di conservare la propria struttura o di riacquistare la propria forma originaria dopo essere stati sottoposti a schiacciamento o deformazione.

La parola viene dal latino *resiliens*, genit. *resilientis*, part.pres. di *resilire* "saltare indietro, rimbalzare"(Wikipedia).

Sempre su Wikipedia si legge: "persone resilienti sono coloro che immerse in circostanze avverse riescono, nonostante tutto e talvolta contro ogni previsione, a fronteggiare efficacemente le contrarietà, a dare nuovo slancio alla propria esistenza e perfino a raggiungere mete importanti".

In Psicologia la resilienza connota proprio la capacità delle persone di far fronte agli eventi stressanti o traumatici e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita dinanzi alle difficoltà.

E' la capacità di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza perdere la propria umanità.

"Non è quindi solo la capacità di resistere, ma anche di "ricostruire" la propria dimensione, il proprio percorso di vita, trovando una nuova chiave di lettura di sé, degli altri e del mondo, scoprendo una nuova forza per superare le avversità". (dall'articolo di Anna Chiara Venturini, "La resilienza psicologica: una forza che nasce dalla sofferenza").

Secondo Marcel Manciaux, un pediatra francese ed autore di numerosi libri sul tema dell'abuso sui bambini e sulla resilienza, quest'ultima è: "la capacità di una persona o di un gruppo di svilupparsi bene, di continuare a progettarsi e proiettarsi nell'avvenire, in presenza di eventi destabilizzanti, di condizioni di vita difficili, di traumi a volte molto duri".

Si tratta di una dinamica esistenziale che situazioni estreme, come per esempio la detenzione in un lager, fanno emergere.

Primo Levi, in “Se questo è un uomo”, dice: “la facoltà umana di scavarsi una nicchia, di secernere un guscio, di erigersi intorno una tenue barriera di difesa, anche in circostanze apparentemente disperate, è stupefacente e meriterebbe uno studio approfondito.

Si tratta di un prezioso lavoro di adattamento, in parte passivo e inconscio, e in parte attivo”.

Nel n°1 del 2007 della Rivista Italiana di Educazione Familiare si legge: Levi afferma che il modo più efficace di torturare un uomo è rubargli la speranza dicendogli: “Qui, non c’è nessun perché”.

Tale affermazione si riferisce al processo per il quale “l’uomo cade passivamente nel mondo delle cose, diventando a sua volta un oggetto e perdendo così la sua capacità “proattiva”. (Oliveiro, 2003)

Per Cyrulnik, neuropsichiatria ed etologo di fama mondiale, nato a Bordeaux nel 1937 da genitori ebrei di origine russa deportati nei campi di sterminio nazisti, “la resilienza è innanzitutto una modalità di elaborazione di un trauma.”

Rielaborare il trauma attribuendogli un significato, diventa una possibilità di uscire dal mondo delle cose per <<ritrovare uno spazio attivo nel mondo degli esseri umani dove i perchè restituiscono loro un’umanità>>(Cyrulnik 2004a, p.15).

Aiutare la persona a comprendere la propria esperienza e a definirne quale sia il significato personale e quale quello sociale diventa molto importante.

Non sono infatti tanto la natura e la gravità della situazione problematica vissuta a determinare l’esito dell’esperienza, in quanto << il contesto affettivo, familiare e culturale, indica la direzione per conferire un senso ai fatti >>(Cyrulnik,2003).

Da ciò si comprende bene quanto sia importante crescere in ambienti sani ed adeguati alla crescita dei bambini, essendo fondamentali i primi anni di vita per la successiva evoluzione.

In sostanza, si tratta di costruire contesti relazionali che permettano ai bambini di avere al loro

fianco adulti significativi che sappiano offrire spazio d'ascolto.

Tale spazio diviene il luogo in cui riflettere e condividere le diverse esperienze, ove l'implicito si trasforma in esplicito, il non senso si fa senso, il frammento si ricompone nell'intero.

E' dunque la relazione che, permettendo l'incontro con il volto dell'altro, permette anche la ricostruzione delle esperienze; queste ultime, se le si compone in una storia interiore che viene ad assumere una trama unitaria, assumono un significato più compiuto.

Pertanto, la resilienza può essere l'esito di una particolare modalità di elaborazione attraverso la rappresentazione-narrazione del trauma vissuto.

Cyrulnik ha dedicato gran parte della sua vita a capire come fanno certi bambini a superare i traumi che hanno subito, i lutti precoci, l'abbandono, i maltrattamenti, la violenza sessuale, la guerra, e come questi bambini, sopravvissuti a dolore e vergogna, possono poi diventare degli adulti felici.

Egli afferma, riprendendo un concetto di Anna Freud, che occorrono due colpi per superare un trauma: <<il primo, in quanto evento reale, provoca il dolore della ferita e la lacerazione della mancanza/perdita e si colloca sul piano delle dinamiche interne; il secondo, in quanto rappresentazione dell'evento, suscita la sofferenza dell'umiliazione collegata a vissuti di abbandono o di diversità/inferiorità e si rispecchia nello sguardo dell'altro, collocandosi sul piano delle dinamiche relazionali>>. Cyrulnik, 2004.

In che modo, secondo Cyrulnik, si possono elaborare questi due "colpi"?

Per elaborare il primo, il corpo e la memoria devono attraversare un lento processo di cicatrizzazione/riparazione e per fare ciò utilizzano meccanismi di difesa maturi e funzionali.

Per elaborare il secondo colpo è necessario invece ridefinire il significato sia dell'evento che della sua rappresentazione nonché il dolore che l'evento ci provoca, all'interno del proprio sistema di relazioni.

In tal modo avviene una metamorfosi nella rappresentazione della ferita.

Per rendere possibile la cicatrizzazione e la riparazione della ferita, il processo di ridefinizione e di rappresentazione della stessa dovrà procedere parallelamente.

Tuttavia la riparazione non sarà completa e definitiva, non riporterà il sistema psico-affettivo del soggetto traumatizzato allo stato precedente il trauma.

Questo perchè l'essere umano non è fatto di un materiale semplice ma è una macchina vivente molto complessa; pertanto, anche se verrà riparata non tornerà mai come prima del guasto.

La cicatrice sarà sempre una breccia nello sviluppo della personalità, che si potrebbe allargare sotto i colpi inferti dalla sorte, e che costringerà il soggetto traumatizzato a dedicarsi continuamente alla sua interminabile trasformazione.

Paolo Castelletti, uno psicologo che si occupa di Psicologia dell'Emergenza e di Psicologia dell'Assistenza Umanitaria e Cooperazione, nel suo articolo "La Metafora della Resilienza" dice:

"la resilienza è riparazione ma anche cambiamento, nasce da una frustrazione ma può trasformarsi in opportunità".

In sostanza non è possibile essere più o meno resilienti come in un elenco di qualità.

Citando le parole di Cyrulnik, Castelletti dice ancora: "la resilienza, è un processo, un divenire che, azione dopo azione, parola dopo parola, inserisce lo sviluppo umano in un contesto e imprime la storia individuale in una cultura.

Sono dunque l'evoluzione e la storicizzazione di una persona ad essere resilienti, non la persona in sé".

La resilienza non è quindi equivalente a "resistenza", si può dire anzi che indichi il suo opposto, una "non resistenza" funzionale alla sopravvivenza.

Tale flessibilità aumenta la possibilità di cogliere dal proprio contesto qualsiasi opportunità che ci permette di crescere o di non soccombere nel caso di gravi difficoltà ambientali.

Per introdurre al secondo capitolo ci piace citare una suggestiva metafora di Cyrulnik, che dà

un'ulteriore definizione della resilienza, quale: “l'arte di navigare nei torrenti”.

Tale abilità si acquisisce molto presto, attraverso l’attaccamento sicuro che permette di riconoscere e utilizzare i tutori della resilienza.

Tuttavia, anche chi è stato privato del suddetto attaccamento sicuro, può diventare abile a “navigare nei torrenti” nel corso della vita, se trova tutori affidabili che possano in qualche modo sopperire a quelli che non ha avuto nei primi anni di vita.

Quindi, per il citato autore e per altri studiosi della resilienza, parlare di quest'ultima in termini individuali rappresenta un errore.

La Psicologia ha utilizzato il concetto di resilienza per descrivere la capacità della psiche di mantenersi compensata di fronte ad esperienze traumatiche.

Questa capacità compensatoria, per così dire, è il risultato del mix di energia interiore, supporto esterno e abilità nell'apprendimento delle esperienze.

La prima psicologa a parlare di resilienza è stata Emmy Werner alla fine degli anni '70.

E. Werner pubblicò una ricerca sui bambini delle Isole Haway, bambini abbandonati alla violenza e alle malattie, non scolarizzati e senza famiglia.

Tuttavia, Werner concentrò la sua ricerca non sugli aspetti negativi dell'esperienza di tali bambini ma su quegli aspetti che, negli stessi bambini fattisi adulti, si erano venuti a creare in senso positivo.

Nel corso della ricerca, la psicologa notò che il 30% dei suddetti bambini, nonostante i traumi e le sofferenze subite, verso i trent'anni di età riscattò in qualche modo il suo passato; alcuni di essi riuscirono ad alfabetizzarsi, altri a trovare un lavoro, altri ancora a formarsi una propria famiglia.

Da questa ricerca e dall'iniziativa della Werner, negli anni '90, gli psicologi americani dell'età evolutiva adottarono il termine “resilienza” per descrivere la capacità dei bambini di resistere a gravi esperienze traumatiche o stressanti.

Da allora, gli studi e le ricerche degli psicologi hanno dimostrato che la resilienza non è

un'esperienza straordinaria ma ordinaria, nel senso che è possibile apprendere e perfezionare pensieri e comportamenti che ci fanno diventare persone resilienti.

Tra le tante definizioni sulla resilienza, mi piace riferire quella che ha dato l'APA (Associazione Psicologi Americani), in quanto, a mio parere, pur essendo molto sintetica, chiarisce bene il contenuto della resilienza; essa è: “la capacità di tirarsi fuori dall' esperienze difficili”.

Secondo la visione dell'APA, alla resilienza contribuisce un mix di capacità che si possono descrivere come di seguito si riporta:

- la capacità di relazionarsi positivamente all'interno e all'esterno della famiglia, in maniera da costruire rapporti improntati alla fiducia e all'amore e la possibilità di avere modelli di ruolo rassicuranti;
- la capacità di avere obiettivi realistici e di pianificare le tappe per perseguirli;
- una adeguata visione di sé e conseguente autostima, che permette di credere nelle proprie capacità e risorse,
- la capacità di comunicare in maniera adeguata e allo stesso tempo di risolvere i problemi che si presentano;
- la capacità di controllare i propri impulsi e le proprie emozioni.

La stessa Associazione di Psicologi Americani, offre dei suggerimenti per costruire la resilienza, essi sono:

- sviluppare una rete sociale;
- non considerare le crisi come problemi irrisolvibili;
- accettare il cambiamento nella propria vita;
- concentrarsi sulla realizzazione dei propri obiettivi;
- agire con decisione;
- nutrire un'immagine positiva di sé;

- considerare le situazioni della vita in prospettiva e relativizzarle;
- coltivare una visione positiva ed ottimistica della vita e delle cose;
- volersi bene e prendersi cura di sé;
- creare delle modalità originali per rafforzare la propria resilienza.

Questi suggerimenti ci sembrano altamente significativi e ci introducono ad approfondire il concetto di resilienza nei contesti di vita più specifici.

2 La Resilienza Familiare

Prima di parlare di resilienza familiare sarebbe opportuno intendersi sul significato di famiglia, in quanto ognuno di noi si fa di essa una rappresentazione diversa e, tali rappresentazioni, spesso non coincidono con quelle che si fanno gli altri.

E' necessario quindi chiarirsi in merito a tale significato per meglio affrontare l'argomento, con lo scopo prioritario di cercare e trovare percorsi condivisibili.

Il primo passo da fare è quello di riconoscere la molteplicità delle forme che oggi la famiglia può assumere, tant'è che anche in Italia le analisi sociologiche parlano del fenomeno della “plurizzazione”, ossia di una pluralità di forme di vita sociale alle quali attribuiamo il significato di famiglia.

Negli ultimi decenni la famiglia, intesa in senso tradizionale, si è gradualmente trasformata per una serie di fattori quali: il rapporto uomo-donna, le modificazioni del mondo del lavoro, la crisi del Welfar State ecc.

Queste trasformazioni hanno investito cambiamenti ancora più vasti e profondi, quali quelli dei valori, delle relazioni tra le persone, delle stesse strutture istituzionali e non.

Sono cambiati i modi e i tempi della formazione della coppia, la quale decide di metter su famiglia, per usare un'espressione un po' in disuso, sempre più tardi e con modalità diverse dal passato.

Si parla infatti di convivenze “di fatto”, di uso diffuso del rito civile, a fronte del rito religioso che in un recente passato era usato quasi dalla maggioranza delle persone, di famiglie ricomposte, famiglie “allargate”, famiglie affidatarie o adottive ecc.

La sociologia della famiglia definisce “sindrome del rinvio” la tendenza a ritardare l'ingresso nella

vita adulta e la relativa formazione della coppia.

In tutti questi cambiamenti è necessario enucleare l'essenza del rapporto familiare, espressa molto bene dalle parole di P. Donati, il quale afferma che: <<sentirsi famiglia vuol dire generare legami significativi tra persone che condividono un progetto di vita con un partner e/o genitori-figli, laddove questa matrice esistenziale è necessaria per avere poi una qualunque collocazione significativa nel mondo.>> (P. Donati "Identità e varietà dell'essere famiglia. Il fenomeno della "pluralizzazione" Torino, 2001.

Alla luce di quanto afferma Donati e che condividiamo in pieno, al di là delle diverse forme familiari attuali, già citate, è necessario riconoscere, quale valore pregnante, la qualità dei rapporti interpersonali esistenti in qualsiasi forma familiare.

Quando si parla di famiglia, l'analisi sociologica si articola quindi su piani diversi, dei quali si può riconoscere il piano individuale, caratterizzato dalle relazioni intra-familiari , con tutto quello che esse comportano, un piano che riguarda i rapporti inter-generazionali e un piano esterno alla famiglia, che comprende i rapporti al di fuori del nucleo familiare, nell'ambito del contesto sociale di appartenenza, con tutte le realtà che esso include.

La famiglia quindi si può considerare come un sistema aperto, in cui le relazioni al suo interno sono influenzate dai singoli individui e dall'interazione di quest'ultimi con il contesto esterno (realtà istituzionali, formali e informali ecc.), dal sistema di credenze (valori, miti, cultura) che caratterizza il nucleo familiare, dal sistema politico, economico e sociale in cui lo stesso nucleo è inserito.

Tutto ciò non esclude, ma anzi rafforza, il principio della singolarità che caratterizza ogni famiglia, nel senso che ogni entità familiare è un soggetto unico e irripetibile.

Pertanto, è indispensabile, per tutti coloro che intendono lavorare per il benessere delle famiglie, utilizzare prevalentemente lo strumento dell'osservazione e dell'ascolto, per essere in grado di

conoscere la realtà su cui si sta agendo e per trovare le modalità più opportune di intervento e di cambiamento.

Alla luce di quanto sopra si può facilmente evidenziare come nella ricerca, la prospettiva individuale della resilienza è andata via via integrandosi con quella relazionale, essendo quest'ultima fondamentale per comprendere la prima e viceversa.

Si è infatti riconosciuto, per esempio per quei bambini che hanno subito traumi durante l'infanzia o che hanno avuto un'esperienza difficile di vita, l'importanza del superamento della diade relazionale verso il riconoscimento dell'importanza di relazioni significative altre.

Per tali relazioni s'intende rapporti con adulti, nei quali i suddetti bambini possano credere, e con i quali possano identificarsi, e dai quali alla fine possano essere tutelati.

Ciò ha portato ad estendere l'analisi verso un'ottica sistemica e verso una duplice prospettiva: ecologica ed evolutiva.

La **prospettiva ecologica** considera i vari contesti esterni alla famiglia, quali: il gruppo dei pari, l'ambito scolastico, l'ambito lavorativo e i sistemi sociali di vario tipo, come sfere di influenza in termini di rischio e di resilienza.

Inoltre, come sostenuto anche da Rutter (1987), è necessario prestare attenzione al clima politico, sociale, economico ed etnico nel quale è immersa la famiglia e alle interazioni della stessa con tali realtà.

E' infatti in relazione alle azioni, più o meno positive delle realtà di cui sopra, che le famiglie prosperano o soccombono.

Pertanto, è molto importante che il concetto di resilienza non sia utilizzato dal sistema socio-politico ed economico per rimanere incurante di fronte ai bisogni delle famiglie e mantenere le stesse in uno stato di difficoltà.

La **prospettiva evolutiva** considera le strategie di coping e di adattamento come processi in

mutamento.

Esse sono infatti da mettere in relazione a situazioni e condizioni personali ed esterne, in continua evoluzione nell'arco della vita di una persona.

Un aspetto determinante della resilienza è proprio la capacità di scegliere fra diverse alternative d'azione; pertanto, risulta vincente per l'individuo avere, anziché una sola, diverse strategie di coping.

I ricercatori hanno studiato i processi di coping e di adattamento in diverse situazioni stressanti quali: la morte improvvisa di un familiare caro, le fasi evolutive di transizione, la malattia cronica, gli abusi sessuali, i maltrattamenti, il disagio economico e sociale, il divorzio, la ricostituzione della famiglia, le guerre, la carestia e quant'altro.

Essi hanno così rilevato che ci sono dei fattori per i quali è più difficile sviluppare meccanismi di resilienza, essi sono: gli eventi imprevisti o improvvisi, le condizioni di gravità e il persistere delle stesse, nonché l'effetto cumulativo di più agenti stressanti.

Hanno poi constatato che , per comprendere il fenomeno della resilienza, è necessario considerare l'intero ciclo di vita di un individuo e di una famiglia.

Pertanto, se un individuo ha manifestato o meno un comportamento adattivo durante l'infanzia e adolescenza, ciò non è determinante ai fini del suo comportamento in età adulta.

Questo perchè nel corso dell'esistenza di quell'individuo possono intervenire situazioni e incontri in grado di modificare o di cambiare totalmente quell'atteggiamento manifestato nei primi anni di vita.

Nel corso del tempo possono cioè agire una serie di fattori protettivi e di relazioni supportive, che possono rivelarsi elementi cruciali in ogni fascia d'età.

Tutto ciò a significare che se un bambino cresce in una situazione di svantaggio, di incuria o addirittura di maltrattamenti, non è scontato che egli diventi un adulto patologico o problematico.

Possono infatti intervenire nel corso della vita di quel bambino, situazioni di “accudimento

nutriente”, quali un'adozione ben riuscita o l'incontro con un adulto significativo, sia in ambito familiare, ad esempio una sorella, un fratello, un nonno o una zia, sia all'esterno della famiglia, ad esempio l'incontro con un'insegnante, con un sacerdote, con un assistente sociale ecc.

Tutte ciò rende possibile affermare che il cambiamento di vita è possibile e che, quindi, nulla è per sempre.

Pertanto la resilienza è un elemento che può emergere in qualsiasi momento della vita, in quanto inattese e nuove relazioni possono interrompere catene di sofferenza e di negatività e rendere possibili nuove evoluzioni.

Tutto ciò è stato ampiamente riconosciuto da ricerche di studiosi, tra i quali Werner e Smith che, attraverso una loro importante e lunga ricerca, hanno dimostrato che due terzi dei bambini a rischio che avevano osservato erano diventati dei giovani adulti resilienti, caratterizzandosi per le loro scelte di vita coraggiose e importanti.

Tali risultati hanno confermato sia che le persone con un vissuto difficile possono cambiare radicalmente il corso della loro vita, sia che qualsiasi crisi può rivelarsi, per ogni individuo, un punto di svolta positivo.

Una delle definizioni di Froma Walsh della resilienza familiare, citata nel suo libro intitolato appunto “La Resilienza Familiare”, è :“la capacità di gestire i conflitti e impegnarsi in modi collaborativi nella risoluzione dei problemi”.

Questo richiede, dice la Walsh: <<una certa capacità di tollerare l'espressione esplicita del dissenso, i problemi della vita quotidiana e quelli eccezionali che una crisi può far emergere. >>

Froma Walsh è nota per i suoi importanti contributi nel campo della Terapia Familiare e, tra altri titoli, è insegnante alla School of Social Service Administration dell'Università di Chicago.

Sempre nel suddetto libro ella scrive: <<i Navajo dicono che, per verificare se uno scialle è stato fatto a mano, bisogna guardare le imperfezioni>>.

Come professionisti delle relazioni d'aiuto, possiamo aiutare le persone ad accettare sia i loro limiti che quelli dei componenti il loro nucleo familiare, e possiamo favorire la comprensione che le imperfezioni non sono difetti ma che fanno parte di ognuno di noi".

Infatti, in ognuno di noi ci sono zone di luce e zone d'ombra, che dobbiamo imparare a far coesistere, tenendo sempre ben presente che solo un incessante lavoro interiore può aiutare a far prevalere le zone di luce nella nostra vita.

Pertanto, se in una famiglia una persona è stata molto segnata da problemi e difficoltà, dobbiamo far comprendere agli altri familiari l'importanza di limitare sia il biasimo che il giudizio e di sviluppare invece il senso della compassione.

L'approccio della relazione di aiuto si basa sull'essere convinti che gli errori e i fallimenti personali facciano parte della normalità della vita; tuttavia è indispensabile poter fare affidamento sulle proprie forze per superare le condizioni di disagio.

Possiamo e dobbiamo aiutare le famiglie a riconoscere i propri errori e a considerarli utili esperienze da cui imparare, piuttosto che mortificanti sconfitte dalle quali è difficile risollevarsi.

E' molto utile dare un significato agli errori perchè vengano considerati,- piuttosto che come difetti innati e quindi difficilmente modificabili-, come fattori che si possono modificare.

Ad esempio è possibile attribuire una difficoltà o un'esperienza fallimentare ad un impegno insufficiente da parte della persona oppure all'essersi dato un obiettivo troppo alto o addirittura irrealistico.

Tuttavia questo diventa di difficile attuazione soprattutto con le famiglie che hanno situazioni croniche di disagio e di difficoltà di ogni genere; esse devono lottare con la convinzione di avere un destino avverso e ostinato contro il quale è difficile spuntarla.

Dice ancora la Walsh nel succitato libro:

“la resilienza si plasma attraverso le avversità non malgrado la loro evenienza”.

Le crisi esistenziali e le avversità possono far emergere il meglio di noi stessi nel momento in cui ci disponiamo ad affrontare di petto i problemi.

Come ha scritto Albert Camus: <<nella profondità dell'inverno, ho imparato alla fine che dentro di me c'è un'estate invincibile.>>

Dice ancora la Walsh: <<l'ideogramma cinese per la parola "crisi" è un simbolo composto da due segni: i simboli che indicano "pericolo" e "opportunità". Anche se nessuno si augura una sventura, il paradosso della resilienza è che i nostri momenti peggiori possono rivelarsi quelli più vantaggiosi. (Wolin 1993).>>

Gli studi recenti hanno dimostrato che le difficoltà e i problemi che le persone devono affrontare, sia in età evolutiva che in età adulta, non sfociano necessariamente in patologie o in disturbi comportamentali.

Infatti, gli individui che sono colpiti da esperienze negative di vario tipo, spesso riescono a trovare strategie di "coping" che le aiutano a superare le difficoltà.

Pertanto i suddetti studi hanno concluso che non sempre le esperienze negative danneggiano coloro che ne sono vittime (tossicodipendenza, disturbi psichici, abusi sessuali ecc.), proprio perché spesso tali persone dimostrano le proprie straordinarie capacità di recupero.

A tal proposito racconto la storia di Vera,(nome inventato), una persona che ho seguito in una misura alternativa alla detenzione, la cui vita mi ha colpito in maniera particolare.

Ho conosciuto Vera in una comunità terapeutica per tossicodipendenti; mi è apparsa come una donna sorridente e molto aperta e, dopo aver parlato con lei, ho avuto la percezione della sua sincerità e della sua capacità di esporsi e di mettersi in gioco fino in fondo. Tra di noi si è subito instaurata una buona sintonia sul piano umano.

Vera ha una storia molto complessa e molto dolorosa, tanto che gli operatori con cui ha avuto a che fare si sono interrogati su come abbia potuto conservare la ragione.

Il racconto della sua vita per sommi capi è il seguente:

da neonata Vera è stata data dai suoi genitori a una coppia benestante che non aveva figli.

Vissuta fino a sei anni in un ambiente confortevole e amorevole, con quelli che pensava essere i suoi genitori, è stata “prelevata” improvvisamente dalla mamma biologica dalla sua abitazione e portata a vivere in un piccolo e disagiato appartamento della periferia torinese, dove vivevano, oltre ai suoi veri genitori, gli altri quattro figli degli stessi.

Da quel momento sono incominciati i suoi problemi: la madre era sempre depressa e si lamentava continuamente dei suoi reali e/o presunti problemi di salute; inoltre erano botte continue e continui maltrattamenti psicologici.

Vera doveva occuparsi delle faccende domestiche e dei fratelli e sorelle più piccoli, e i genitori non la consideravano alla stregua degli altri figli, tanto che sembrava che per loro non esistesse.

Poi, verso gli undici anni d'età, sono iniziati gli abusi sessuali, prima da parte del padre e poi del fratello più grande.

Senza amore e con quel grave fardello sulle spalle, Vera si è legata al primo uomo che le ha dato un po' di attenzione, anche per potersene andare via da casa, facendo una scelta sbagliata; infatti, l'uomo, anziché proteggerla, ha cercato di sfruttarla, spingendola alla prostituzione.

Da quest'ultima esperienza sono iniziati i suoi problemi di tossicodipendenza, che si sono conclusi solo quando ha avuto l'ultima importante carcerazione per tentato omicidio.

Prima di finire in carcere, Vera ha avuto una figlia da quello che credeva essere il suo grande amore e che invece l'ha tradita con la sorella.

Oltretutto, la figlia le è stata tolta con un sotterfugio e affidata alla famiglia del padre, senza che lei potesse fare niente per impedirlo.

Da questo grandissimo dolore è iniziata per lei l'esperienza terribile della perdita del Sè, attraverso le situazioni più degradanti e l'uso sempre più massiccio di droghe.

Rientrata a Livorno, ha iniziato nuovamente a prostituirsi e a vivere di espedienti, e a fare uso di cocaina, entrando nel circolo vizioso che quanto più faceva uso di droga più aveva bisogno di soldi. Vera aveva continuamente necessità di fare esperienze forti e rischiose ed era sempre rabbiosa e spietata, tanto che le persone le stavano alla larga perché ne avevano paura.

Era molto scaltra e brava nella sua attività di prostituta e riusciva sempre nei suoi intenti, non guardando in faccia nessuno perché, sono sue parole, “mi dovevo difendere dal mondo, ero in guerra con esso ed esso era in guerra con me; non avevo potuto fidarmi nemmeno di mia madre e di mio padre”.

Sulla strada si è salvata per miracolo da un serial killer che aveva già ucciso diverse prostitute.

Durante l'ultima carcerazione, nell'Istituto Penitenziario in cui era stata assegnata, Vera viene inserita in una sezione dove svolgevano un programma per tossicodipendenti, seguita sia in gruppo che individualmente da uno psicologo molto umano e molto in gamba professionalmente.

Da questa esperienza, Vera ha iniziato a prendere consapevolezza di se stessa e della realtà della vita e, attraverso un percorso difficile e doloroso, ha iniziato a volersi bene e ad amare la vita per quella che è, a scoprirla nella sua ricchezza, come lei stessa mi ha detto.

Nel frattempo aveva il fegato malmesso, tanto che la curavano in vista del trapianto e, dopo pochi mesi di detenzione scopre di essere sieropositiva e, ancora una volta, deve fare i conti con il paradosso perché, proprio quando sente di stare bene, di stare per riappropriarsi della sua vita, ha paura di non farcela.

Sa bene che per i sieropositivi è molto difficile ottenere il trapianto del fegato e che, anche se fosse riuscita ad ottenerlo, l'intervento avrebbe avuto scarse probabilità di successo.

Dopo diversi anni di detenzione, Vera ottiene l'affidamento in prova al servizio sociale, continuando fuori il suo percorso di riabilitazione dalla tossicodipendenza e cercando di reinserirsi nel contesto sociale, con l'aiuto degli operatori che la seguivano.

Durante questo lungo percorso di reinserimento nella società, riprende i contatti con la figlia, che intanto è diventata adulta, e con la famiglia d'origine; inoltre incontra un ragazzo che si innamora di lei e con il quale inizia un progetto di vita in comune.

Vera inizia a curarsi seriamente per i suoi problemi di salute e i medici le dicono che forse riuscirà a scongiurare il rischio del trapianto e a vivere con la sua malattia sottoponendosi ad un'adeguata cura farmacologica.

In Vera gli elementi di forza e di fragilità, di tenerezza e di durezza, si sono armonizzati nel suo nuovo modo di adattarsi alla vita.

Gli altri non hanno avuto più paura di lei ma, anzi, hanno visto nella nuova persona che è diventata, un esempio di forza, di coraggio e di determinazione.

Mi ha colpito in lei lo sforzo che ha fatto nel corso degli ultimi tempi, per controllare alcuni aspetti del suo carattere, quali la rabbia, la ribellione, che ogni tanto tentavano di venire a galla e che lei riusciva a dominare solo grazie ad un continuo lavoro interiore.

Ho trovato notevole anche l'impegno che ha messo nel riuscire ad affidarsi agli operatori che la seguivano, nonostante le resistenze dovute al suo carattere ribelle e al suo difficile vissuto.

Alla fine della misura alternativa dell'affidamento, l'esperienza di Vera mi ha stimolato ad interrogarmi circa l'importanza della interazione quale scambio reciproco, tanto più efficace quanto è improntato a sincerità e chiarezza.

Inoltre mi sono chiesta quali sono stati quegli elementi-chiave che hanno permesso a Vera di riscattare il suo passato e di rinascere dalle sue ceneri come una fenice.

Sono giunta alla conclusione che l'elemento più importante è stato l'incontro di Vera con lo psicologo del carcere.

Questi è stata una persona, inizialmente capace di accoglierla nella sua interezza, senza alcun pregiudizio e con il solo scopo di entrare in sintonia con lei; successivamente si è dimostrato un

operatore capace di mostrare a Vera la sua forza interiore e di stimolarla ad usarla nel modo giusto.

Egli è stato per Vera quel tutore sicuro che lei non ha avuto nella sua infanzia.

Altri elementi importanti sono stati la disponibilità di Vera al cambiamento, e il fatto di aver risposto adeguatamente alle sollecitazioni dello psicologo.

Vera in carcere, oltre all'aiuto degli operatori, ha avuto tanto tempo per riflettere e per fare un lavoro interiore, che le ha permesso di riprendere in mano la sua vita.

3 Le situazioni di crisi familiare

Scrivono la Walsh nel suo libro: <<negli ultimi decenni, la teoria e la pratica dei terapeuti familiari di orientamento sistemico hanno progressivamente abbandonato il paradigma basato sul deficit e assunto un paradigma orientato alle risorse.

Un modello familiare basato sulla resilienza si costruisce a partire da questi presupposti, passando da una visione per cui le famiglie in difficoltà sono sistemi compromessi a una comprensione del modo in cui tali sistemi sono messi alla prova dalle avversità>>.

Il suddetto modello familiare corregge la convinzione dei terapeuti, finora prevalente, secondo la quale la salute della famiglia poteva essere ricercata solo nel modello, mitico, di famiglia ideale.

I terapeuti avevano già in mente, secondo schemi concettuali, quali erano gli elementi sani e quali quelli patologici all'interno di un nucleo familiare. Su questi schemi orientavano il loro intervento in ambito familiare.

Partendo quindi dall'assunto che non esistono famiglie senza problemi ma famiglie funzionali e famiglie disfunzionali, cerchiamo di capire quali sono i fattori che discriminano queste ultime.

Per questo ci vengono incontro le ricerche basate sulla teoria dei sistemi, che ci hanno permesso di cogliere una serie di processi che influiscono sulle famiglie, senza incorrere nel rischio di giudicare le stesse in base ad un modello di benessere unico e normativo.

Come afferma Falicov (1995-1998) attraverso il suo modello ecologico multidimensionale, <<le famiglie combinano o sovrappongono caratteristiche di molti contesti culturali diversi, in base alle configurazioni assunte dalle variabili che influenzano la loro esistenza, come l'appartenenza etnica, la classe sociale, la religione, la struttura familiare, i ruoli di genere, l'orientamento sessuale e la

particolare fase del ciclo vitale >>.

A fronte di tale complessità, occorre tenere conto del funzionamento di una famiglia alla luce di ogni singola situazione della stessa.

E' necessario cioè considerare le diverse variabili e la continuità e il cambiamento di un sistema familiare in una prospettiva temporale.

Cioè, come si evidenzia dal pensiero di Falicov, l'approccio basato sulla resilienza considera la famiglia all'interno della sua "nicchia ecologica" complessa.

Infatti, a causa dei veloci cambiamenti socio-culturali e politici che caratterizzano la vita negli ultimi decenni, è necessario, per meglio comprendere il sistema famiglia nella prospettiva del concetto di resilienza, considerare le seguenti variabili: il cambiamento delle configurazioni familiari e dei ruoli di genere, la complessità culturale, la disparità socio-economica crescente, l'espansione del ciclo di vita della famiglia.

Per semplificare, considerando la vastità e la complessità degli argomenti da trattare, rispetto alla prima variabile succitata possiamo dire che il modello del padre, quale sostegno della famiglia, cosiddetto capofamiglia, e della madre come angelo del focolare, sono venuti radicalmente a modificarsi nel corso degli ultimi decenni.

Le donne hanno conquistato un proprio spazio ed un proprio ruolo, indipendentemente dal ruolo all'interno della famiglia, che ha profondamente modificato la concezione dello stesso sistema familiare.

Gli uomini, dopo un lungo processo di elaborazione, tuttora in atto, si sono assunti responsabilità rispetto alla cura dei figli e all'andamento della vita domestica.

Tuttavia l'identità maschile, completamente sovvertita dal cambiamento dei ruoli di genere, non ha ancora raggiunto un equilibrio, tant'è che, proprio in questi ultimi anni, stiamo assistendo ad un crescendo del fenomeno del cosiddetto "femminicidio".

Per dire qualche parola sul citato fenomeno, Barbara Spinelli nel suo articolo “Perchè si chiama femminicidio”, pubblicato sul giornale “Corriere della Sera”, dice che il termine nacque per indicare gli omicidi delle donne in quanto donne, ovvero gli omicidi basati sul genere, su donne e bambine, ragazze uccise dai padri perchè rifiutano il matrimonio che viene loro imposto o il controllo ossessivo sulle loro vite, sulle loro scelte sessuali.

Le donne uccise dall'Aids, contratto da partner che per anni hanno taciuto la loro condizione, prostitute contagiate dalla stessa malattia o ammazzate dai clienti, le donne uccise perchè lesbiche e via dicendo.

Che cosa accomuna tutte queste donne? Secondo la criminologa statunitense Diana Russell , il fatto di essere state uccise in quanto donne. La loro colpa è stata quella di aver trasgredito al ruolo ideale di donna imposto dalla tradizione (la donna obbediente, la “Madonna”, o la donna sessualmente disponibile, “Eva” la tentatrice), di essersi presa la libertà di decidere cosa fare della propria vita, di essersi sottratte al potere e al controllo del proprio padre, partner, compagno, amante....

Per la loro determinazione sono state punite con la morte.

Chi ha deciso la loro condanna a morte?. Certo il singolo uomo che ha voluto punire, controllare e possedere nell'unico modo che gli era possibile, cioè uccidendole, ma anche la società ha le sue colpe”

Diana Russel, nel suo libro “Femicide: the politics of woman killing” sostiene che “tutte le società patriarcali hanno usato e continuano ad usare il femminicidio come forma di punizione e controllo sociale della donna”.

Ritornando all'argomento principale, rispetto alla seconda variabile e cioè la complessità culturale, questa è in larga parte imputabile al fenomeno dell'immigrazione nei vari paesi cosiddetti ricchi del mondo, i quali hanno contribuito con le loro scelte di vita ad alimentare il terzo elemento di cui sopra e cioè la crescente disparità socio-economica.

Relativamente all'elemento dell'espansione del ciclo di vita, si può affermare, in considerazione della speranza di vita, passata dai 47 anni nel '900 agli oltre 75 anni attuali, che le famiglie e le società del mondo stanno invecchiando rapidamente.

Tutto ciò comporta una serie infinita di variabili e, nell'ambito del sistema famiglia, la più rilevante è, che le promesse pronunciate all'atto di sposarsi quale quella “finchè morte non ci separi” sono più difficili da mantenere, proprio in considerazione dell' allungarsi della vita.

Ciò comporta che, nel corso di una vita lunga, due o tre relazioni importanti, intervallati da periodi di solitudine, cominciano a diventare la normalità.

Di conseguenza, i figli entreranno ed usciranno da diverse configurazioni familiari.

Alla luce di questa complessità, per i terapeuti familiari è necessario aver chiari alcuni elementi fondamentali presenti nel sistema famiglia, sui quali ci può aiutare a far luce la ricerca empirica.

Quest'ultima ha dimostrato che nessuna tipologia familiare può garantire in assoluto uno sviluppo sano dei bambini, i quali possono stare bene in situazioni familiari molto diverse tra loro.

Bambini che vivono in famiglie con genitori divorziati possono crescere in modo più sano rispetto a bambini che vivono con genitori che sono ostili tra loro.

E' importante fare attenzione alle fasi di transizione che una famiglia deve affrontare ed è fondamentale la qualità della relazione dei bambini con i genitori e tra quest'ultimi dopo l'eventuale separazione.

Gli stessi processi di adattamento alla costituzione di un nuovo nucleo familiare, essendo molto delicati, necessitano dell'accompagnamento e della cura intelligente dei genitori verso i figli.

Spesso, gli stessi genitori hanno necessità di essere supportati durante e dopo la fase della separazione e, in questo caso, l'aiuto di un buon terapeuta può essere determinante per il positivo superamento di tale fase di transizione.

Come dice la Walsh nel suo libro succitato: <<le nostre rappresentazioni di normalità e di salute

sono costruite socialmente>>.

Infatti, il valore di una famiglia, spesso, viene costruito dai modelli culturali prevalenti o da quelli più comuni, su elementi di salute e di successo.

Le famiglie, quasi sempre, si identificano con tali modelli, percependosi come patologiche quando non corrispondono ad essi.

Ciò è molto nocivo in quanto esse, spesso, temendo di essere giudicate patologiche, rifiutano di farsi aiutare.

Pertanto, i terapeuti devono aiutare tali famiglie a comprendere e ad amare la propria identità e la propria originalità nonché a capire che i concetti di famiglia patologica e di famiglia sana sono, appunto, dei costrutti sociali.

Non esiste cioè una famiglia senza problemi o meglio, l'assenza di problemi non implica necessariamente la salute di una famiglia.

E' importante quindi aiutare le famiglie a riflettere sul concetto di normalità, affinché i loro sforzi non vadano verso la soddisfazione di standard disadattivi, come per esempio potrebbe accadere a quelle famiglie che, sentendosi inadeguate, si forzano ad interpretare il ruolo di famiglie nucleari integrate.

Come dice Carl Whitaker nel suo libro “Dancing with the family”, <<gli sforzi che una famiglia compie per adattarsi alle complessioni sociali, sono spesso fonti di problemi e di profonde sofferenze>>.

L'approccio resiliente aiuta a comprendere le difficoltà e le problematicità di una famiglia, insieme alle risorse di cui essa dispone, comprese quelle della rete familiare allargata e delle reti sociali rilevanti.

Una famiglia che possiede una rete sociale importante, che cioè ha tanti contatti e diverse opportunità di aiuto, è sicuramente avvantaggiata rispetto ad una famiglia isolata.

Dai professionisti che si occupano della famiglia e delle sue disfunzioni, sono state individuate tre grandi aree di funzionamento familiare, sui quali poter intervenire, esse sono: i sistemi di credenze, i modelli organizzativi e i processi comunicativi.

I Sistemi di credenze

I sistemi di credenze subiscono l'influenza delle credenze culturali ed emergono dalle interazioni familiari e sociali; essi incidono sulla modalità con cui guardiamo alle situazioni di crisi e sulle nostre risposte alle stesse situazioni.

<<Le credenze sono le lenti attraverso cui osserviamo il mondo mentre viviamo, e influenzano quello che vediamo e quello che facciamo delle nostre percezioni>> (Wright, Watson, Bell, 1996).

Le credenze rappresentano un elemento fondamentale per la resilienza in quanto il modo in cui le famiglie valutano i problemi e le opportunità condizionano le loro risposte in termini positivi o negativi (disorganizzazione o scelte errate).

Esse comprendono: i valori, i pregiudizi, gli atteggiamenti, le ipotesi, su cui si fondano le interpretazioni della realtà e le conseguenti azioni.

Quando si ha consapevolezza delle proprie capacità e risorse, i suddetti elementi aiutano a superare positivamente i momenti di difficoltà.

Se invece le proprie scelte di vita e le conseguenti azioni sono sottese ad un senso di inferiorità o di percezione di essere egoisti ecc. non sono utili per attivare risposte positive rispetto alla vita.

Le famiglie resilienti hanno un sistema di credenze condivise, che consentono l'utilizzo di strategie efficaci nell'affrontare situazioni difficili e l'acquisizione di una maggiore capacità di ripresa e di

crescita.

Inoltre esse manifestano una certa apertura ai diversi punti di vista e stili di vita in quanto considerano la verità come un concetto relativo.

Conseguentemente esse danno valore alle esperienze di ogni singolo componente il loro nucleo familiare , giudicandole in termini di soggettività e di originalità.

I rituali familiari aiutano a conservare l'identità di una famiglia, attingendo dal patrimonio culturale di questa e recuperando in tal modo un senso di continuità con esso, utile a favorire le trasformazioni e i passaggi di fase all'interno della stessa realtà familiare.

Assume pertanto molta importanza la capacità di narrare la propria storia familiare, per tramandarla alle nuove generazioni e costruire identità coerenti con il proprio contesto socio-culturale.

Dice Elie Weisel (1995) sopravvissuto all'Olocausto, nel suo libro “Le due facce dell'innocente” che <<la memoria è una passione non meno potente o pervasiva dell'amore>> e che <<vivere in più di un mondo impedisce che il passato svanisca e invita il futuro a farvi luce>>.

Rielaborare un passato difficile attraverso la narrazione diventa un processo di guarigione.

A questo può aiutare la psicoterapia, consentendo all'alleanza tra psicoterapeuta e famiglia a riorganizzare storie problematiche in storie positive o che possono evolversi positivamente.

Anche la Spiritualità e la Trascendenza possono rivelarsi dei potenziali di trasformazione e di crescita, tanto che per i componenti una famiglia avere una fede o dei valori trascendentali o, ancora, avere una comunità spirituale di appartenenza, può essere di notevole aiuto e sostegno.

Gli operatori possono quindi aiutare le famiglie a dare un significato alle situazioni di crisi e ad acquisire uno sguardo più positivo verso le cose, anche orientandole nell'utilizzo di riferimenti spirituali e trascendentali.

Quest'ultimi, come si è visto, aiutano ad avere uno sguardo più ampio sulla vita e sulle cose e a relativizzare le problematicità.

Nel sistema familiare, elementi quali la trascendenza e la spiritualità sono determinanti per non restare intrappolati nella contingenza e per attingere forza e speranza da qualcosa che si percepisce come altro da se e da ciò che ci circonda.

Tali elementi, che si concretizzano in pratiche religiose, in forme di preghiera e di meditazione o nel senso di appartenenza ad una comunità di fedeli, sono molto importanti ai fini della resilienza in quanto hanno un'influenza positiva sulla vita delle persone.

Altro elemento importante per la resilienza è la creatività, la quale dà potere e impulso alla vita, tanto che, per uscire dalle avversità, spesso, occorrono capacità creative e inclinazione all'improvvisazione.

Quest'ultimo elemento aiuta ad adattarsi a situazioni non codificabili rispetto a nostri valori e opinioni e a trovare nuove interazioni.

Questo ci consente di uscire dai nostri schemi mentali, che spesso ci impediscono di superare le avversità e di evolvere.

Inoltre, le stesse esperienze artistiche e creative hanno una funzione benefica perchè permettono di esprimere in maniera profonda la propria interiorità e spesso utilizzano le avversità come stimoli per far emergere il meglio di sé.

I professionisti dell'aiuto valorizzano tali esperienze, quali strumenti che ognuno possiede per cogliere ogni opportunità, per rinnovarsi e per andare oltre le contingenze difficili.

I Fattori Organizzativi

Relativamente ai modelli organizzativi familiari, nel già citato libro della Walsh si legge: <<la

resilienza risulta rafforzata da una struttura familiare che sia solida e flessibile allo stesso tempo, da una forte capacità di creare relazioni e dalla disponibilità di una serie di risorse sociali ed economiche>>.

I fattori organizzativi che permettono un efficace funzionamento della famiglia sono: flessibilità, capacità di stare in relazione e risorse di natura sociale ed economica.

La flessibilità permette alle famiglie di adattarsi ai frequenti cambiamenti che intercorrono nel suo ciclo vitale, per riorganizzarsi di fronte alle difficoltà, davanti alle nuove sfide o alle mutate condizioni di vita.

Essa permette anche di recuperare quanto è stato perduto, consentendo di ritornare nella precedente situazione, quando se ne ravvisa la necessità o l'opportunità.

Tuttavia spesso per le famiglie ci sono dei punti di non ritorno in quanto ciò che è accaduto può essere irreversibile.

Allora è necessario fare un salto in avanti per accogliere nuove sfide o una nuova condizione di normalità.

E' utile, per una famiglia ben funzionante, coniugare l'elemento della flessibilità con quello della stabilità.

Per i genitori, assicurare ai propri figli una certa stabilità attraverso le routine quotidiane e i rituali domestici, vuol dire sostenerli ed aiutarli ad attraversare eventuali situazioni caotiche senza troppi problemi.

Anche una leadership autorevole dei genitori, aiuta la crescita sana dei figli, i quali sentono di avere delle guide sicure, attraverso il difficile sentiero della vita.

Con genitori capaci di autorevolezza, coniugata a tenerezza, e allo stesso tempo capaci di accudire e proteggere i propri figli, quest'ultimi possono attraversare indenni, o perlomeno con meno danni, le situazioni problematiche che si possono presentare.

Soprattutto per i bambini è importante, dopo un periodo di grandi cambiamenti, recuperare la routine quotidiana e i rituali ai quali sono abituati, per poter rientrare in una dimensione in cui si sentono sicuri e che consente loro di crescere.

Soprattutto in caso di cambiamenti difficili e perduranti, è molto importante che all'interno della famiglia ci sia una leadership autorevole e allo stesso tempo flessibile, in quanto essa è molto rassicurante per i bambini.

La capacità di stare in relazione

Le condizioni di parità e di reciprocità all'interno della coppia sono elementi che contribuiscono alla resilienza relazionale.

Quest'ultima aumenta se nell'ambito familiare entrambi i genitori condividono equamente, insieme alle gioie della famiglia anche le responsabilità della stessa.

I professionisti dell'aiuto possono aiutare i componenti della famiglia a trovare insieme modalità di collaborazione e di condivisione, sia tra loro che trasversalmente con altre famiglie o altri sistemi .

In tal modo, i componenti il nucleo familiare, trovano sostegno e supporto sia all'interno della famiglia che all'esterno di essa.

La coesione ai fini di un buon funzionamento familiare, è un altro elemento importante della Resilienza.

Esso è determinante nell'ambito dell'organizzazione familiare, in quanto la compattezza nell'affrontare ogni situazione rende una famiglia altamente funzionale.

Il sostegno e il rispetto reciproci, uniti al rispetto delle differenze e alla fiducia tra i membri, rende la famiglia un ambiente sicuro e orientato verso l'evoluzione di ogni individuo che lo compone.

Se si riesce ad aiutare le persone a riconoscere e a rispettare le differenze, dando significato agli eventi, si aiutano anche a diventare più coesi tra loro e a rafforzare la resilienza attraverso la collaborazione e il reciproco impegno.

Le crisi, infatti, spesso dividono e allontanano ed è molto importante che gli operatori utilizzino tutti quegli elementi che possano aiutare a ripristinare legami interrotti o a rischio di interruzioni, per esempio promuovendo connessioni importanti con le reti familiari, attraverso l'uso di foto, lettere, mail o facendo loro memoria delle tradizioni culturali e religiose della loro famiglia.

Le famiglie ad alto funzionamento sanno che andare nella stessa direzione e unire le forze aiuta nel superamento delle difficoltà e pertanto danno molta importanza ai legami familiari.

Gli operatori possono rafforzare l'agito di tali famiglie aiutandole a vedere i momenti critici come punti di svolta che, anziché rappresentare un ostacolo, aiutano a crescere.

Possono aiutare a contestualizzare il disagio e a dare significato alle difficoltà, alla luce delle contingenze che le famiglie si trovano ad affrontare,

La considerazione che i problemi fanno parte della vita e le difficoltà della condizione umana, aiuta le famiglie a vederli in una prospettiva più ampia e a ridurre la vergogna e il biasimo.

La contestualizzazione dei problemi aiuta ad evitare i processi di patologizzazione e di conseguenza ad affrontarli in maniera più adeguata.

Tutto ciò aiuta a dare un senso di coerenza e una maggiore chiarezza alle vicende familiari, rendendo più gestibile la vita all'interno delle stesse.

Una prospettiva positiva della vita è un altro elemento importante in termini di resilienza, in quanto alimenta la speranza.

La speranza ci proietta nel futuro e, in tal modo, ci aiuta ad accettare un presente infausto e ad attivarci per non soccombere.

Per contro, la disperazione non permette di attingere dalle proprie risorse, le quali non vengono nemmeno riconosciute, e blocca ogni tentativo di affrontare i problemi e ogni processo di attivazione.

I professionisti delle relazioni di aiuto devono valorizzare l'intraprendenza e la tenacia, elementi

della resilienza che diventano essenziali per coloro che hanno situazioni croniche di complessità e di negatività.

Essi devono altresì valorizzare tutte quelle situazioni che le persone hanno affrontato e superato positivamente, dando loro fiducia nelle proprie capacità e possibilità.

E' possibile così aiutarle a costruire in se stesse un senso di autostima ma anche ad accettare ciò che è impossibile cambiare intorno a sé.

In tal modo si orientano le persone a ritagliarsi sfere di azione che esse sono in grado di gestire e ad apprezzare i propri sforzi e le proprie azioni, evitando di restare intrappolati in situazioni percepite come paralizzanti.

Le risorse sociali ed economiche

Anche le risorse economiche sono importanti ai fini della Resilienza, perchè possono aiutare ad affrontare adeguatamente una malattia, la perdita del lavoro oppure ad affrontare un disastro causato da calamità naturali o quant'altro.

Pertanto è necessario non colpevolizzare alcune famiglie, soggette a ripetuti o cronici difficoltà, perchè non riescono ad affrontare adeguatamente le stesse difficoltà.

Spesso infatti non è l'incapacità di tali famiglie a inficiarne o a renderne impossibile la ripresa, ma è la carenza o l'inadeguatezza di politiche economiche, sociali familiari.

E' pertanto necessario che i professionisti dell'aiuto agiscano non soltanto in ambito individuale e familiare, ma che lo facciano in un contesto più generale, perché sia possibile l'inclusione sociale di ogni individuo soprattutto di quello più sfortunato.

In una situazione di frammentazione sociale in cui viviamo, è necessario aiutare le famiglie a costruire reti di solidarietà.

Tali reti, che possono essere quelle familiari e sociali estese, possono offrire sostegno sia in senso materiale che emotivo, nonché il senso di appartenenza ad una comunità.

Quest'ultimo elemento protegge le famiglie dal rischio di isolamento e ne favorisce l'inclusione sociale, favorendone la partecipazione a tutte quelle attività di vario tipo, tanto importanti per l'evoluzione delle famiglie stesse.

Persone con difficoltà economiche, persone con disabilità, anziani soli, famiglie mononucleari o in difficoltà, possono avere una garanzia ai fini della loro sopravvivenza, dall'appartenenza ad un gruppo sociale o ad una comunità.

Per i terapeuti e gli operatori sociali è essenziale offrire adeguate informazioni per attingere alle risorse territoriali e allo stesso tempo facilitarne l'accesso.

Anche al fine del mantenimento del controllo sulla propria esistenza e su quella dei nostri familiari, un sistema di mutuo sostegno può contrastare il mito dell'autonomia della famiglia, derivato dall'individualismo dominante nella nostra società.

Impegnarci personalmente, nel nostro contesto sociale di appartenenza, a creare condizioni di vita migliori per tutti, significa contribuire a sanare l'intera società.

Inoltre, riconoscendo l'importanza dell'integrazione e della solidarietà e facendo tutto ciò che è in nostro potere di fare per costruire o ricostruire reti familiari, amicali e sociali forti, diamo un importante contributo per l'evoluzione della vita umana.

In conclusione, i problemi strutturali della famiglia invitano a riflettere su quelli generali della società, che uniti alla scarsità di risorse, gravano soprattutto sulle famiglie più povere e più disagiate, aumentando il senso di vulnerabilità e di disperazione.

L'attivazione delle reti familiari è di fondamentale importanza soprattutto per le famiglie isolate, le quali necessitano di aiuto e sostegno.

L'attivazione delle reti sociali, comprese le comunità religiose o altri gruppi con specifiche finalità, diventano una preziosa risorsa per le famiglie in difficoltà.

Inoltre, in special modo per gli adolescenti, è molto importante, e alcune volte determinante, poter

incontrare adulti di riferimento in altri contesti , laddove non possono averli in famiglia.

I Processi Comunicativi

Una buona comunicazione è fondamentale per il buon funzionamento familiare; è però necessario intendersi su che cosa vuol dire buona comunicazione, in quanto sia le norme culturali che le percezioni dei membri di una famiglia danno un valore diverso al concetto di buona comunicazione. Ad esempio il genitore di un adolescente desidera comunicare con il figlio anche attraverso degli avvertimenti, che per lui fanno parte di una buona comunicazione, mentre per il figlio tali avvertimenti sono considerati come intrusione.

Per il figlio una buona comunicazione presupporrebbe invece una maggiore capacità di ascolto dei suoi bisogni e opinioni e il rifiuto di sentirsi dire cosa deve o non deve fare.

La comunicazione in genere ha due funzioni, la prima è quella di dare informazioni, la seconda è quella di definire legami; mentre la prima ha un aspetto di contenuto, la seconda ha un aspetto relazionale.

Una buona comunicazione presuppone che i due suddetti aspetti siano in sinergia e inoltre comporta l'acquisizione di specifiche abilità, quali: il saper parlare e saper ascoltare, il rispetto ,la chiarezza , l'empatia, il parlare in prima persona e l'ascolto attento.

La capacità d'ascolto è l'elemento basilare e propedeutico agli altri elementi summenzionati.

Si è capaci di ascoltare veramente quando ci si pone di fronte all'altro con un atteggiamento di apertura e di disponibilità, senza farsi influenzare dai propri schemi mentali, quando si ha il rispetto di chi ci sta di fronte e quando si è attenti ai bisogni dell'altro.

La chiarezza, cioè la congruenza tra il contenuto verbale e l'aspetto relazionale, aiuta a risolvere le situazioni difficili in quanto aiuta a condividere le informazioni e le percezioni, discutendo apertamente sul significato degli eventi.

Oltre quelli già summenzionati, gli elementi per una buona comunicazione sono: il non giudizio, la capacità di mettersi in discussione e di vedere le cose da un' altra prospettiva.

Il non giudizio ci aiuta a vedere le cose nella loro oggettività e predispone all'apertura e all'accettazione anche da parte di chi ci sta di fronte.

La capacità di mettersi in discussione permette di essere flessibili di fronte ad ogni cosa che ci viene dall'altro, e pronti ad accogliere situazioni e punti di vista differenti dal nostro.

Tuttavia nella resilienza familiare ci sono altri due elementi importanti per una corretta comunicazione e cioè. l'espressione emozionale aperta e una risoluzione dei problemi collaborativa.

Nell'espressione emozionale aperta non si tratta soltanto di un semplice ascolto dell'altro ma di una partecipazione empatica ai bisogni emotivi dell'altro, attraverso le parole e le azioni.

Tutti questi elementi sono risorse estremamente importanti nei momenti di crisi familiare

Aiutando le persone a chiarire le situazioni di crisi che vivono e a valutare le aspettative reali di ognuno, si contribuisce a dare significato a tali esperienze critiche per meglio affrontarle.

Viceversa, la negazione o la mistificazione della realtà non aiuta nella risoluzione dei problemi ma inficia tale risoluzione, talvolta irreversibilmente.

Ad esempio famiglie che tendono a nascondere ai figli i problemi per proteggerli, o che hanno comportamenti ambigui al loro interno, possono far nascere nei figli stati di ansia dovuti alla percezione di una tensione in seno alla famiglia, di cui essi non conoscono la causa.

Pertanto aiutare a essere chiari nella comunicazione, a condividere le informazioni e a trovare insieme modalità di risposta ai problemi, permette di affrontare quest'ultimi in modo più efficace .

Il permettere di esprimere il proprio punto di vista, le proprie emozioni e i propri bisogni, aiuta il

processo comunicativo e la capacità di collaborazione e di solidarietà all'interno di un nucleo familiare.

Se ognuno ha la possibilità di parlare delle proprie inquietudini, della proprie paure, senza il timore di essere giudicato, o di essere di peso agli altri, all'interno del nucleo familiare diventa possibile dare e ricevere conforto; in tal modo si creano momenti di distensione e di buonumore che, soprattutto nelle situazioni difficili, diventano risorse a cui attingere per andare avanti.

Attraverso processi di negoziazione, i terapeuti possono favorire processi decisionali, condivisi e leali, e possono attivare una disposizione proattiva delle persone, che contrasti eventuali modalità reattive delle stesse.

Possono altresì aiutare a prevenire situazioni di conflitto e a vedere gli eventi con una prospettiva che aiuta a pianificarli anziché a subirli.

Secondo i più recenti studi si è visto che l'approccio terapeutico vincente è quello di cercare di capire in che modo le famiglie, con le loro diversità e in condizioni di estrema difficoltà, hanno la capacità di affrontare queste ultime e di rigenerarsi.

Si è così potuto constatare che esse hanno in sé un potenziale evolutivo e auto-riparativo, nonostante le crisi e difficoltà che devono fronteggiare, di cui spesso non hanno consapevolezza.

E', necessario orientare l'intervento degli operatori nell'aiutare le famiglie sia a riconoscere le proprie potenzialità che a sapervi attingere, per poi poterle utilizzare nel momento del bisogno.

Gli operatori delle relazioni di aiuto sanno bene che, in ambito familiare, gli aspetti pratici ed emotivi di una situazione di crisi sono strettamente interconnessi.

Se per esempio persiste una situazione di disagio socio-economico oppure se si verifica una situazione negativa inaspettata o un trauma improvviso che colpisce uno o più familiari, lo stress dei componenti familiari diventa talmente alto che può risultare ingestibile dal punto di vista emotivo e conseguentemente dal punto di vista pratico.

Diventa pertanto indispensabile avere e quindi usare tutti quegli strumenti che ci permettono di affrontare innanzitutto lo stress emotivo.

La capacità di comunicare bene ci permette di affrontare adeguatamente uno stress emozionale negativo, che può far emergere nelle persone rabbia, frustrazione e sconcerto con conseguenze ingestibili.

Il rischio maggiore, in situazioni di grave stress emotivo, potrebbe essere soprattutto quello di non saper più gestire le dinamiche problematiche, con conseguenti esiti di impasse e/o di peggioramento delle situazioni.

In tali situazioni l'aver acquisito lo strumento di una buona comunicazione ci permette di avviare un processo di negoziazione dei problemi che, come dice la Walsh nel suo libro, <<è tanto importante quanto il suo risultato>>.

Alla luce di quanto già detto si può ritenere una buona comunicazione come uno strumento indispensabile per la gestione delle dinamiche familiari ed utile per meglio affrontare e superare le problematiche che si presentano all'interno degli stessi nuclei familiari.

Tuttavia è molto difficile trovare famiglie in cui vi sia una comunicazione efficace, perchè questa presuppone oltre a specifiche competenze anche un continuo allenamento.

Infatti, la difficoltà di una buona comunicazione all'interno delle famiglie è dovuta soprattutto alla complessità delle dinamiche interpersonali e al fatto che i familiari più stretti, quali ad es. i fratelli e le sorelle, spesso ci fanno da specchio.

La gestione e la risoluzione dei conflitti hanno un ruolo molto importante nelle dinamiche familiari e sono la misura di una buona o di una cattiva comunicazione tra i componenti il nucleo familiare.

Dice la Walsh che <<perchè una relazione, di coppia o familiare, acquisisca una capacità di resilienza, è necessario che si giunga ad una risoluzione efficace dei conflitti senza sacrificare l'empatia>>.

Pertanto, è importante l'espressione del dissenso e il riconoscimento delle differenze, ma per ottenere questo è necessario costruire il consenso, ridefinire la situazione conflittuale, essere disponibili al compromesso.

All'interno dei legami di coppia è molto distruttivo il ricorso all'ostruzionismo, al biasimo, alla critica fine a se stessa, soprattutto se essi sono ricorrenti.

E' importante capire che l'assenza di conflitto non è sinonimo di buona relazione, tutt'altro, ma che è necessario imparare a gestire il conflitto in maniera da renderlo produttivo anziché causa di allontanamento tra le persone.

Questo in primis vale per i componenti la coppia genitoriale che, se imparano a gestire con intelligenza il loro rapporto e più facile che siano autorevoli e adeguati con i figli.

L'evitamento del conflitto può essere utile in particolari momenti ma a lungo andare rende disfunzionale i rapporti, in quanto non permette di affrontare i problemi che via via si presentano in ambito familiare.

Pertanto è importante agire sulle famiglie non appena sorgono le prime difficoltà relazionali, per evitare l'irrigidimento di rapporti e l'incancrenirsi di problemi, più facilmente risolvibili se presi in tempo.

La strategia ostruzionista di uno dei componenti la coppia diventa motivo per l'altro di una eccessiva attivazione o di un relativo atteggiamento di evitamento del conflitto.

Tutto questo genera un circolo vizioso, che se non si interrompe in tempo provoca il ritiro dalla relazione e quindi l'allontanamento di uno o di entrambi i coniugi.

Le esistenze di quest'ultimi diventano sempre più distanti e parallele e il loro matrimonio rischia di avviarsi verso la separazione e il divorzio.

E' necessario far capire ai coniugi che si può gestire il conflitto e il dissenso in maniera non distruttiva, anzitutto esplicitandoli e poi aiutandosi con una comunicazione che valorizza le

manifestazioni affettive, l'espressione del consenso al posto della critica o dello biasimo, l'empatia, l'ascolto attivo al posto di quello difensivo, le espressioni delle emozioni, l'umorismo.

E' importante imparare a confrontarsi non usando toni aspri e parole troppo forti ed è altrettanto importante accettare di venire a patti, comprendere che i compromessi non sminuiscono né ci impoveriscono.

Tutto ciò aiuta a compensare la manifestazione del conflitto, che diventa così motivo di riavvicinamento anziché di allontanamento.

In America alcuni psicologi e operatori delle relazioni di aiuto hanno messo a punto delle strategie e delle regole per aiutare le coppie nella gestione dei conflitti, alcune delle quali, forse le più importanti sono le seguenti:

- tenere sotto controllo le questioni più spinose;
- ognuno dei partner può chiamare il time out quando lo ritiene necessario;
- è necessario smorzare sul nascere le escalation conflittuali;
- è necessario proporre in modo costruttivo le argomentazioni;
- è importante evitare il ritiro per agevolare il mantenimento di un certo grado coinvolgimento.

In tale terapia di coppia, in uno spazio protetto dove poter esprimere i propri bisogni e dove poter sperimentare un ascolto attivo, i partner vengono “addestrati” in modo da acquisire una maggiore competenza nella comunicazione e nella gestione dei conflitti,

Tutto ciò ha come obiettivo quello di costruire una resilienza della relazione e acquisire la giusta carica per lottare per il proprio rapporto.

Per parlare di resilienza è necessario acquisire l'assoluta fiducia nell'esistenza di una capacità attiva di controllare gli eventi, ma in che modo?

Assume molta importanza concentrarsi su obiettivi realizzabili e compiere passi concreti per

raggiungerli e per fare questo, nelle famiglie, come nelle squadre sportive, è necessaria la collaborazione.

<<Vincere ha a che fare con una forma di coesione che si viene a creare tra gli individui, una condizione di vigilanza e di consapevolezza che nasce quando c'è una energia positiva che pervade la comunità>>. (Simon, 1997, p.63).

Proporsi obiettivi realizzabili evita l'alimentazione di aspettative irrealistiche ed evita allo stesso tempo fraintendimenti.

In sintesi, per la resilienza familiare è importante l'atteggiamento di collaborazione e l'acquisizione della chiarezza nei processi di comunicazione, uniti alla possibilità di esprimere apertamente le proprie emozioni.

Tutto ciò aiuta le famiglie a lenire le proprie sofferenze, ad apprendere dai propri errori, nonché a realizzare, con piccoli passi concreti, i propri obiettivi.

4 Bambini Adottati e Bambini Maltrattati

Dice Cyrulnik nel suo libro “Il coraggio di crescere”: <<E' corretto parlare di resilienza soltanto se un trauma è seguito da una certa ripresa evolutiva, da una ferita ricucita. Lo sviluppo non può comunque proseguire il suo iter normale, in quanto il trauma iscritto nella memoria è diventato parte integrante della storia del soggetto, un fantasma destinato ad accompagnarlo per tutta la vita. Il soggetto ferito nell'anima proseguirà quindi uno sviluppo, segnato inevitabilmente dalla ferita inferta alla sua personalità>>.

Ma quand'è che un bambino è ferito nell'anima, e cioè in modo così profondo da rendere difficile o impossibile uno sviluppo normale della sua personalità?

Quando un trauma è talmente insidioso che è difficile prenderne coscienza, e di conseguenza non si è in grado di affrontarlo e di elaborarlo.

Secondo Cyrulnik, se un trauma o una ferita non diventa un avvenimento è impossibile dargli un significato, renderlo saliente.

Gli avvenimenti non resi significativi dalla coscienza, non consentono un'elaborazione e una successiva rappresentazione da parte del bambino, pertanto restano in una parte indistinta della sua coscienza e possono diventare dei fantasmi che affiorano durante il corso della sua vita.

Un trauma insidioso, dagli aspetti devastanti, è la carenza affettiva, la, quale, soprattutto se è presente nei primi anni di vita, genera una grave deprivazione sensoriale, alla quale il bambino risponde con un intorpidimento delle percezioni.

Di conseguenza la sua visione del mondo diventa indistinta, non essendo più suddivisa in una parte familiare e in una parte estranea.

Egli non può riconoscere chi lo stimola da chi lo angoscia e il suo mondo psichico ne risulta confuso ed evanescente e, di conseguenza, la sua mente non riesce a strutturarsi.

Questo è ciò che è successo a Marilyn Monroe, la cui storia raccontiamo più avanti.

I bambini deprivati affettivamente in età preverbale, hanno così forte l'esperienza del vuoto dentro di sé che talvolta, per sentirsi vivi, devono infliggersi delle sofferenze; il dolore è meno angoscioso del vuoto che hanno dentro, li rianima costringendoli a guardare la realtà.

La mancanza affettiva annienta il mondo sensoriale dei bambini che, se non trovano presto dei sostituti affettivamente significativi, non riescono a riorganizzarsi dal punto di vista sensoriale e a riprendere il loro percorso evolutivo.

Viceversa, se essi incontrano tutori resilienti, possono recuperare, anche velocemente, il ritardo accumulato nei primi anni di vita.

E' l'isolamento affettivo e l'assenza di routine a generare i disturbi più gravi, che però possono essere scongiurati dal ripristino di situazioni di accudimento e di routine affettiva.

Quando tali problematiche perdurano o peggiorano, l'assenza di qualsiasi intervento, può provocare nel bambino ritardi mentali, disturbi emotivi e comportamentali o disturbi psichici nell'età adulta.

Il bambino che non ha un adulto di riferimento al quale potersi affidare, isolato e privo di sicurezze, non trova più in sé il piacere della scoperta e quello di dipendere da un adulto; pertanto, si orienta verso se stesso e verso il proprio corpo, succhiandosi il pollice o dondolandosi.

Anche il pensare gli crea angoscia, perché presuppone una rappresentazione nuova e un cambiamento che egli non sa affrontare.

Tuttavia se al bambino viene data la possibilità di crearsi una rappresentazione di quanto gli è successo, togliendolo dalla realtà dannosa in cui vive e aiutandolo ad elaborarla, sarà possibile attivare in lui un processo di resilienza.

L'empatia è un'arma potente per la resilienza, perché il mettersi nei panni dell'altro ristabilisce

l'eguaglianza e tranquillizza l'altro.

Aiutare il bambino a trasformare un trauma in ricordo e quindi in relazione, in riflessione, in risata, vuol dire donargli la possibilità di essere felice e di riparare l'autostima incrinata.

Dice Cyrulnik nel succitato libro, <<Per avviare un percorso resiliente, è necessario illuminare il mondo di una nuova luce e restituirgli coerenza. Lo strumento principe di un tale lavoro è la “narrazione”>>.

Cyrulnik prosegue dicendo che non è possibile narrare partendo dal nulla e che pertanto è necessario trasformare i frammenti di realtà in ricordi, ricomporli secondo una connessione temporale logica.

Condividere un dolore vuol dire soffrire una seconda volta, a meno che non lo si condivide narrandolo.

Nel film “La vita è bella”, l'autore, nell'episodio in cui trasforma la versione del discorso del tedesco in gioco, per proteggere il figlio che sta ascoltando <<crea una narrazione antitraumatica grazie ad una scissione>> (Puyelo, 1999).

Il termine “scissione” descrive il processo narrativo che, per effetto di una minaccia, divide il discorso in due parti distinte, quella traumatica e negativa e quella piena di luce e di allegria.

Infatti, se racconto la parte di me più angosciante, trascino chi ascolta nel mio abisso di dolore, se invece racconto quella parte più sopportabile e meno angosciante aiuto me stesso e chi sta ascoltando.

In tal modo potrò costruire, come dice Bonnet nel suo libro “Narration e Narcissisation”, una passerella intersoggettiva; il rafforzamento verbale mi narcisizzerà e gradualmente potrò riacquistare la mia interezza.

Per riparare un trauma c'è solo una soluzione, quella di capire, e perché capire diventi possibile è necessario ascoltare.

Per chi subisce un trauma la sola presenza di una persona che ascolti e la possibilità di esprimersi verbalmente è già terapeutico.

Solo dopo il raccontare, la narrazione darà coerenza all'avvenimento e i bambini che sono stati aiutati a dare un senso alle proprie ferite possono diventare adulti resilienti, in quanto i loro traumi sono stati rappresentati in immagini, azioni, parole ed infine interpretati.

Tuttavia, quando la ferita ha preceduto la comparsa della parola, diventa necessario ristabilire un equilibrio nell'ambiente del bambino, in quanto non è possibile lavorare sulla rappresentazione di quanto gli è successo.

Dice Cyrulnik nel già citato libro che <<ogni ricordo finisce per renderci persone nuove, poiché ogni avvenimento scelto per essere conservato in memoria modifica la rappresentazione che creiamo in noi stessi>> e ancora <<...il modo con cui il trauma viene trattato influisce sul trauma stesso, lo allevia e lo acuisce>>.

Quando un trauma viene raccontato ad un adulto, la reazione di questo influenza la rappresentazione che il bambino fa di esso e la conseguente emozione.

Il concetto di resilienza ci viene in aiuto anche nel caso di bambini adottati o affidati, in quanto le ricerche ci hanno mostrato che anche questi bambini possono avere vite normali e non avere necessariamente un disagio da adulti.

Per capire meglio il concetto che non è corretto parlare di resilienza in termini individuali, mi sembra utile raccontare qui di seguito la storia di Erika, che ha delle attinenze con quella di Cyrulnik (vedi cap 1) e che ho letto sul n°1 della Rivista Italiana di Educazione Familiare.

Erika inizia la sua storia così: << sei milioni di ebrei, della mia gente, furono sterminati.

Io no. Io sono nata intorno al 1994: Non so esattamente quando...il mio vero nome....da dove vengo,...se avevo fratelli o sorelle.....

Immagino mia madre che mi abbraccia stretta, come a proteggermi dal fetore, dalle grida, dal

pianto, dalla paura.....

Chissà se pronunciò il mio nome mentre mi avvolgeva stretta nella coperta di lana. Se mi baciò dicendomi quanto mi voleva bene. Chissà se pianse. Se pregò.

Mi lanciò su un piccolo tappeto d'erba, vicino ad un passaggio a livello.

Nel suo viaggio verso la morte, mia madre mi scaraventò dentro la vita.

Ciò che accadde dopo è la sola cosa di cui sono certa.

Qualcuno mi raccolse e mi affidò d una donna che si prese cura di me e che per me rischiò la propria vita.

Stimò ad occhio e croce quanti mesi potessi avere e si inventò un giorno per il mio compleanno. Mi chiamò Erika. Mi dette una casa, mi nutrì, mi vestì, mi mandò a scuola. E mi volle bene>>.

Riporto qui di seguito le riflessioni su questa storia scritte, nella succitata rivista, da Marco Ius e Paola Dilani:

.....“sono queste le uniche parole mediante le quali Erika descrive la sua vita, dal momento in cui è stata raccolta a quando, all'età di ventun anni, si è sposata.

Ogni singolo termine racchiude un ampio orizzonte di gesti, sentimenti, contenuti e relazioni, e contribuisce ad identificare il clima relazionale nel quale Erika è cresciuta.

Il prendersi cura e il rischio connotano la valenza educativa di ciò che quella donna ha deciso di fare e soprattutto di essere per la protagonista.

Ma, ad indicare la costruzione del suo mondo, sono soprattutto le azioni dello stimare l'età, inventarsi il giorno per il compleanno e ancor più darle un nome, che indicano quanto questa donna, il cui nome non viene svelato, ha contribuito alla possibilità per Erika di costruirsi una propria identità all'interno di un contesto affettivo ben preciso”.

La donna che accoglie Erika risponde al suo bisogno, che è poi quello di “tutti i bambini (che) hanno il bisogno di trovare attorno a sé una struttura abile e differenziata che funga da cornice di

sviluppo” (Cyrulnik, 2002, p. 116) .

Concludono i due autori dell’articolo: <<ciò che ha aiutato Erika a crescere e a leggere la propria storia in un determinato modo, se considerato secondo la prospettiva della relazione tra resilienza e ecologia dello sviluppo, può essere inteso come condizione che ha permesso ad Erika di integrare positivamente all’interno della sua identità le sue origini incerte, l’essere ebrea e l’appartenere ad una famiglia d’origine rappresentata nella sua interiorità come calda, accogliente, vitale>>.

Come si è detto nei precedenti capitoli, gli studi e anche le storie delle persone (vedi storia di Erika) ci hanno mostrato quanto sia importante avere tutori di resilienza e cioè persone che per tali bambini siano dei supporti importanti, che in qualche modo rendono possibile una continuità nella loro storia di vita.

Persone che hanno la capacità di prendersi cura di loro, che li sostengono nel loro percorso di crescita e che li aiutano ad acquisire la loro identità, indipendentemente dalla loro origine e dalle loro ferite.

I bambini adottati riescono a superare i traumi che li hanno segnati quando trovano genitori adottivi che li accettano così come sono e che, con il loro amore incondizionato, sono in grado di riempire il loro vuoto affettivo e di rimarginare le loro ferite.

Talvolta, nonostante l'amore incondizionato dei genitori adottivi, le ferite del bambino adottato sono talmente profonde che è impossibile rimarginarle.

Secondo Cyrulnik nel suo libro “Il Coraggio di Crescere”, << è corretto parlare di resilienza se un trauma è seguito da una certa ripresa evolutiva, da una ferita ricucita.>>

Secondo questo autore, importante studioso dei problemi dell'infanzia, il dolore di una percossa non arreca necessariamente un trauma ma se il colpo proviene da una persona con la quale è stata instaurata una relazione affettiva, la sua rappresentazione provoca una seconda sofferenza.

Ed è quest'ultima sofferenza che provoca un segno indelebile nel bambino.

Ciò si spiega perchè un fatto diventa avvenimento e cioè quando una situazione inaspettata assume un significato che lo rende importante, saliente. E' solo così che arriva alla coscienza, in caso contrario non sarebbe nemmeno ricordato.

Pertanto, come abbiamo già detto precedentemente, se un fatto non diventa avvenimento, non è possibile alcuna rappresentazione di sé.

Nel caso in cui un bambino riceve una ferita emozionale, è molto importante dare subito un senso a tale ferita, per permettergli di comprenderla e quindi di elaborarla.

La carenza affettiva genera una situazione di grave deprivazione sensoriale e un trauma insidioso, che è difficile connotare e prenderne coscienza.

Essa può diventare per il bambino un ricordo impreciso, simile ad un'ombra che vaga nel suo mondo interiore e che non lo lascia tranquillo.

In una delle interviste che ho utilizzato per la presente tesi, la storia di Piera è indicativa per spiegare quanto sopra.

I genitori di Piera, in particolare la madre, non erano capaci di esternare la loro affettività con carezze, baci o abbracci, probabilmente, secondo Piera, per il loro particolare vissuto.

Tuttavia la madre di Piera era una signora molto generosa, che aiutava altri membri della sua famiglia e anche del vicinato in stato di difficoltà e spesso la loro casa era piena di bambini.

Piera notava che la madre aveva con quest'ultimi un atteggiamento diverso, era capace di maggiore espansione affettiva verso i bambini ospiti e soprattutto non esigeva da loro quello che invece pretendeva da lei circa abitudini e regole familiari.

Piera non riusciva a capire tali differenze e ne soffriva tanto perché nessuno gliene spiegava il motivo; pertanto è cresciuta come una bambina silenziosa e un po' ombrosa e non è riuscita a sviluppare una propria autonomia di pensiero se non in età adulta.

E' passata da un matrimonio che le ha dato grandi sofferenze, a una separazione fortemente voluta

da lei e contrastata dal marito e da tutta la sua famiglia; ha avuto rapporti affettivi importanti, che ha visto via via finire senza potersene fare una ragione.

Dopo la separazione, ha dovuto sopportare il dolore più grande di vedersi allontanare i figli dal marito.

Piera, a metà della sua vita, è diventata una persona resiliente, riuscendo in qualche modo ad elaborare il suo vissuto infantile, in particolare i comportamenti dei genitori, dei quali aveva recuperato soprattutto i valori importanti che le avevano trasmesso.

I genitori sono stati per lei esempio di altruismo e di solidarietà e Piera ha sentito passare il loro bene nonostante la loro incapacità di esternare l'affettività.

Quando non è possibile rielaborare i propri ricordi, l'ombra del passato incombe sulla nostra vita.

Piera è riuscita a liberarsi dei suoi dubbi e delle sue sofferenze emotive, rielaborandole nel corso della sua vita.

Nel corso degli anni ha recuperato totalmente il rapporto con i figli, che oggi hanno in lei un importante punto di riferimento.

A proposito del rapporto di Piera con i figli, ci sembra utile, qui di seguito, fare riferimento al ruolo del servizio sociale.

Nella sua storia c'è, infatti, una parte che coinvolge tale servizio nel quale, quando i figli erano piccoli, lei non è riuscita a trovare alcun aiuto.

Il lavoro degli assistenti sociali

A parere degli addetti ai lavori, il mestiere degli assistenti sociali che si occupano di minori è molto

difficile, perchè spesso essi devono fare i conti con scelte che incideranno indelebilmente nelle vite dei piccoli di cui debbono occuparsi.

Soprattutto la scelta di separare un figlio dalla madre e di affidare il minore ad un nucleo familiare estraneo al suo contesto, è difficile e rischiosa.

Spesso infatti il bambino per difendersi dalla grave carenza affettiva a cui è soggetto, idealizza le figure genitoriali, giustificandone i comportamenti.

Tale idealizzazione può ingigantirsi nel corso del tempo e un bambino che viene allontanato dai genitori e inserito in un altro nucleo familiare, può coltivare atteggiamenti di rifiuto e di opposizione verso i genitori affidatari.

Ci sono poi tante situazioni di genitori tossicodipendenti che, in alcuni periodi della loro vita, non sono stati in grado di occuparsi dei figli, magari decidendo di darli in affidamento, e che una volta ripresa in mano la loro vita, hanno cercato di riprendere con sè.

A tal proposito mi viene in mente la storia di Elsa, una ragazza tossicodipendente, che ho avuto in carico anni fa, in quanto doveva scontare una pena in affidamento in prova al servizio sociale.

Elsa, con gravi problemi di tossicodipendenza sin da ragazza, ha avuto un bambino da un compagno anch'egli tossicodipendente, di cui è stata molto innamorata ma che, dopo la nascita del figlio, è andato via lasciandoli da soli.

Il bambino è nato in Ospedale in crisi d'astinenza, dalla quale, fortunatamente, si è presto ripreso.

La madre lo ha rifiutato sin dalla nascita e, non riuscendosene ad occupare, l'ha lasciato in Ospedale, dove egli è stato oltre l'anno d'età, con conseguenti problemi di ritardo motorio.

Il bambino, verso i tredici mesi d'età, è stato dato in affidamento ad una coppia che aveva già figli suoi ed è cresciuto in un contesto armonioso e confortevole, sia dal punto di vista affettivo che abitativo.

Il nucleo abitava in un posto incantevole dal punto di vista naturalistico, e in un contesto relazionale

molto stimolante, vivendo accanto ad altre famiglie che si occupavano di affidamenti e che avevano tanti bambini.

Durante il periodo in cui Elsa era in affidamento, seguiva un percorso riabilitativo dalla tossicodipendenza e stava abbastanza bene.

In tale situazione la stessa ha iniziato a parlarmi di voler riprendere con sé il figlio, che all'epoca aveva otto anni d'età, di cui conosceva la situazione e che aveva già cercato di contattare tramite il servizio sociale minorile.

Pertanto mi sono attivata contattando la collega del servizio minorile territoriale, con la quale abbiamo programmato un primo incontro con lei e con i genitori affidatari del figlio.

La collega mi aveva riferito del contesto estremamente positivo in cui stava crescendo il bambino di Elsa e dell'attaccamento forte dei genitori affidatari, in particolare della madre affidataria, nei confronti dello stesso.

Tale attaccamento era ricambiato dal bambino che non aveva mai conosciuto la madre biologica e che considerava quella affidataria come la sua vera madre.

Nel confronto con la collega avevo a mia volta parlato dei miei dubbi e perplessità circa la decisione di Elsa, la quale viveva con un uomo più grande il quale, essendo molto innamorato di lei senza esserne ricambiato, ed avendo un carattere più debole, ne era succube.

Per Elsa si trattava di un rapporto di convenienza che le dava sicurezza e stabilità, in quanto il compagno era un gran lavoratore ed era completamente fuori dal mondo frequentato da lei in passato.

I due vivevano in città, in un appartamento piccolo, buio e spoglio, che niente aveva a che vedere con la meravigliosa situazione abitativa in cui viveva il bambino.

Inoltre, cosa ai miei occhi ben più grave, Elsa aveva un carattere estremamente freddo e apparentemente distaccato, e per le mie competenze non corrispondeva certo a quella che si poteva

definire una madre affettiva.

Devo confessare che in quella situazione ho fatto prevalere la mia parte emotiva rispetto a quella professionale; pertanto avevo chiesto alla collega se si poteva pensare a qualche soluzione che permettesse al bambino di continuare a stare nell'isola felice in cui viveva.

La collega mi aveva detto che aveva da tempo suggerito alla coppia affidataria di fare un tentativo di adozione del bambino, ma che essendoci il rischio che in udienza potessero avanzare pretese anche i familiari di secondo e terzo grado del bambino, aveva sempre rinviato tale decisione.

Dopo un po' di tempo, parve venirci incontro la situazione stessa di Elsa, che nel frattempo aveva avuto una ricaduta nell'uso di droga, che inficiava la possibilità di riprendersi il figlio, almeno nell'immediato.

Tuttavia la ripresa della donna fu abbastanza veloce e, dopo non molto tempo, la portò a riparlare, con un atteggiamento ancora più deciso, di volersi riprendere il figlio.

Il giorno dell'incontro fu per me estremamente penoso, soprattutto per la vista del piccolo che, timoroso ed impaurito della nuova situazione che gli stavano prospettando, non riusciva a distaccarsi dalla madre affidataria.

Elsa, nonostante la presenza del figlio, mostrava il suo solito atteggiamento di freddezza ed era il compagno a tentare di coinvolgere il bambino in qualche gioco per farlo avvicinare a loro.

La madre affidataria era in uno stato emotivo di grande sofferenza e a malapena riusciva a staccare gli occhi dal bambino.

La collega mi ha poi riferito che la stessa stava andando da uno psicologo per riuscire ad accettare il distacco dal bambino.

La donna, nonostante avesse avuto altri affidamenti, aveva instaurato un legame molto forte con il bambino di Elsa, tanto da esserle sfuggita di mano la situazione.

Peraltro, io continuavo ad essere convinta che la scelta migliore fosse quella di far restare il

bambino nella famiglia affidataria e mi decisi a parlare con Elsa, dicendole con franchezza di valutare bene ogni cosa prima di prendere la decisione finale.

Pur comprendendo i sensi di colpa che si portava dietro e il bisogno materno, le chiesi di pensare soprattutto al bene del figlio, considerando i reali bisogni dello stesso.

Elsa mi disse che il bambino era suo e che non poteva assolutamente pensare di non riprenderlo con sé e, non riuscendo a capire il motivo delle mie parole, assunse un atteggiamento di diffidenza e di rifiuto nei miei confronti

La conclusione fu che Elsa si riprese il figlio e che ne ebbe un altro dal compagno, con il quale vive tuttora.

Io ho avuto modo di incontrare il figlio da adolescente e ho saputo che non è stato facile per lui adattarsi al nuovo contesto e che il cambiamento ha lasciato delle tracce nella sua psiche, con conseguenti problemi di vario tipo.

Tuttavia la domanda che mi sono sempre fatta è la seguente: che cosa avrei fatto io al posto di Elsa?

Come mi sarei comportata rispetto a mio figlio se mi fossi trovata nella stessa situazione?

E che cosa sarebbe stato più giusto fare, mettendosi nei panni del figlio? Ritornare con la madre biologica o restare con persone che, pur non essendo i veri genitori, gli avrebbero potuto dare maggiori opportunità?

Non è facile rispondere a tali domande , tuttavia questa storia mi ha fatto capire che l'umiltà di fermarsi di fronte a situazioni che non possiamo risolvere, né tantomeno capire fino in fondo, deve essere l'elemento indispensabile di ogni relazione di aiuto, ma non solo di queste.

Cyrułnik nel libro succitato prende ad esempio due storie di vita, quella di Marilyn Monroe e quella di Hans Christian Andersen; storie di due bambini che hanno avuto un'infanzia molto difficile ma che hanno avuto un epilogo completamente diverso, perché?

Marilyn Monroe, figlia illegittima di una donna esiliata dalla società per aver avuto lei al di fuori

del legame matrimoniale, ha cambiato orfanotrofi e famiglie affidatarie sin da piccola.

La madre non ha saputo occuparsene e lei, trascinata da un istituto e da una famiglia all'altra, non ha avuto una stabilità di vita e una sicurezza affettiva, capaci di darle una individualità e di dare un senso alla sua storia.

In conseguenza di tali mancanze, Marilyn Monroe non è stata aiutata nel processo dell'autonomia personale e nella costruzione della propria identità.

Da adulta, la sua bellezza e il suo talento artistico hanno messo in luce di lei solo l'apparenza, e nessuno, nemmeno i suoi mariti o compagni, si sono veramente resi conto di trovarsi davanti ad una persona viva solo apparentemente.

Marilyn si è rifugiata sin da piccola nel suo mondo immaginario, per non diventare preda della dura realtà in cui era immersa e non ha mai avuto la possibilità di elaborare quanto gli succedeva.

Continuamente preda dei suoi fantasmi, ha combattuto tutta la vita con la depressione, fino a quando i suoi fantasmi hanno avuto la prevalenza su tutto il resto e lei ha deciso di porre fine alla sua vita.

Hans Cristian Andersen è nato nel 1805 in Danimarca, anche lui figlio illegittimo di una donna che era stata avviata dalla propria madre alla prostituzione.

Incinta di Hans la donna è scappata via di casa e ha sposato il sig. Andersen.

Quest'ultimo, arruolatosi nell'esercito napoleonico, dopo qualche anno si diede la morte, consumato da una grave forma di demenza.

La madre, alcolista e affetta da delirium tremens, ha lavorato tutta la vita come lavandaia per cercare di dare al figlio una vita lontana dalla miseria; anch'ella morì giovane durante una crisi di delirium tremens.

Tuttavia nella memoria del figlio è rimasta la madre affettuosa, che si è sempre sacrificata per dargli un avvenire migliore del suo.

Rimasto solo, Hans ha iniziato a lavorare duramente in varie fabbriche, vivendo già da giovanissimo in contesti violenti e privi di cultura.

Tuttavia egli fu allevato teneramente dalla nonna paterna e da una vicina che gli insegnò a leggere e visse in un piccolo contesto quale quello di Odense, una piccola comunità dove la vita era rallegrata da feste, balli, racconti meravigliosi di elfi, fate, streghe e quant'altro.

Dai racconti Hans ha attinto la sua vena di scrittore di storie fantastiche e meravigliose per bambini, quei bambini che egli voleva aiutare a crescere meglio di quanto fosse toccato a lui.

Andersen ha avuto così la possibilità di conoscere il *Legame e il Senso*, due elementi imprescindibili per la resilienza, come afferma Cyrulnik nel suo libro succitato, quando si domanda: <<senza legami e senza storia, com'è possibile diventare se stessi?>>.

Andersen, a differenza di Marilin, è riuscito a diventare se stesso, in quanto ha avuto dei legami significativi nella sua vita e ha avuto la possibilità di rielaborare il suo vissuto infantile.

Egli è diventato un adulto resiliente, pur portandosi dietro le sue ferite, perchè la resilienza non presuppone la felicità, ma aiuta a vedere le cose positive della vita e a sublimare i propri dolori rendendoli più accettabili.

5 Le Esperienze Resilienti dei Detenuti

Il filosofo Khabil Gibran ha scritto: << Le anime più forti sono quelle temprate dalla sofferenza. I caratteri più solidi sono cosparsi di cicatrici >>

La storia di Erika (cap 1) ci dimostra quanto siano vere le parole di Gibran ma anche la storia delle tante persone che ho incontrato nella mia vita e nel mio lavoro.

Sono un'Assistente Sociale del Ministero della Giustizia e lavorando con i detenuti da circa ventinove anni ho avuto modo di conoscere diverse persone resilienti, una delle quali ho incontrato nel carcere di Porto-Azzurro a Portoferraio (Elba), che chiamerò Marco.

Questi era stato detenuto per diversi anni in un altro carcere toscano, sito sull'isola di Pianosa, isola che fa parte dell'Arcipelago Toscano.

Marco, appena arrivato a Pianosa fu inserito nella sezione di massima sicurezza del penitenziario, essendo stato arrestato perché appartenente ad una pericolosa banda di rapinatori.

Chi entrava in detta sezione veniva sottoposto ad un trattamento “speciale” e cioè veniva massacrato di botte da alcuni agenti di polizia penitenziaria, che all'epoca si chiamavano secondini, che a Pianosa facevano parte di una “squadretta” ben addestrata per quei trattamenti.

Marco dopo il “benvenuto” fu messo da solo in una cella e lì ha iniziato la dura lotta con se stesso per non soccombere; spesso veniva svegliato di notte improvvisamente dai secondini che battevano violentemente con dei pezzi di ferro sulle sbarre della cella, oppure veniva completamente bagnato con una pompa d'acqua e lasciato con tutti i vestiti fradici.

Veniva anche lasciato nudo per qualche giorno e di notte moriva dal freddo e sottoposto ad altre torture del genere.

Tutto questo Marco me lo ha riferito molti anni dopo, quando la sua esperienza detentiva si era conclusa e il carcere di Pianosa era stato chiuso per altri motivi.

Tuttavia Marco mi disse che quelle prove anziché piegarlo lo avevano rafforzato intimamente e anzi in quei momenti aveva avuto come delle illuminazioni rispetto al senso della vita e rispetto a se stesso.

Dopo altri anni di detenzione a Porto-Azzurro, Marco ottenne le misure alternative alla detenzione e gradualmente fu capace di ricostruire la sua vita su solidi basi: trovò una buona compagna con la quale ebbe un figlio e un buon lavoro che gli permette tuttora di vivere dignitosamente con la sua famiglia.

Insomma Marco ha riscattato il suo vissuto di errori e di violenza e proprio grazie alla dura esperienza detentiva è riuscito a diventare una persona resiliente e a recuperare in pieno quanto aveva perduto, sia in termini di umanità che in termini di capacità proattiva rispetto alla vita.

Questo non vuol dire che sia necessario passare attraverso le torture per reagire positivamente alla vita, ma che talvolta proprio grazie ai traumi e alle esperienze più dure riusciamo a cogliere il vero significato dell'esistenza.

Io sono solita dire alle persone che hanno avuto un difficile vissuto, che proprio grazie a tale vissuto esse si sono in qualche modo “umanizzate”.

Mi sentirei di dire che, le persone che hanno un vissuto cosiddetto “normale”, non sempre acquisiscono la capacità di vedere le cose e gli altri in una dimensione più profonda, come invece succede a coloro che attraversano un dolore profondo.

Nel mio settore, lavorare con i servizi territoriali, mi permette di affrontare la situazione delle persone che ho in carico in tutti i suoi aspetti, sia individuali che familiari.

Lavorare in sinergia con i servizi è fondamentale e mi permette di far leva sulle risorse delle persone, spesso sconosciute alle stesse.

Come già suaccennato, l'approccio degli operatori sociali, orientato a far emergere le risorse degli individui anziché ad insistere solo sui loro bisogni, favorisce un'ottica più positiva nell'affrontare i problemi ed una notevole apertura mentale.

Spesso mi trovo ad affrontare situazioni di persone con gravi vissuti di tossicodipendenza e di devianza, persone affette da gravi disturbi psichici, oppure persone che hanno situazioni di grave disagio sociale ed economico, e se non cercassi di tirare fuori dalle stesse persone le loro risorse, rischierei di trovarmi a fare i conti con le scarse risposte dei servizi pubblici, per i motivi che tutti conosciamo.

La mia esperienza mi ha insegnato che anche nella persona più problematica ci sono tesori da cui attingere in termini di possibilità.

Recentemente mi sono trovata a seguire una persona che avevo già avuto in carico in passato e che risultava talmente problematica e difficile dal punto di vista relazionale, che aveva reso vano qualsiasi intervento su di lei.

Paola, è il nome che le darò, 43enne di origine livornese, ha avuto una vita molto dura, che non è stato possibile ricostruire interamente perché i genitori, tuttora viventi, non hanno voluto avere contatti con gli operatori sociali.

Seconda di quattro figli, Paola da giovanissima ha iniziato l'uso di droga ed è stata quasi immediatamente allontanata da casa.

Per oltre vent'anni non ha più avuto alcun contatto con nessuno dei familiari e ha vissuto ai margini della società, continuando fino ad un paio di anni fa a far uso di droghe e di alcool e commettendo azioni illegali.

Paola ha avuto, con uomini diversi, quattro figli che le sono stati allontanati dai servizi sociali perché non era in grado di occuparsene; inoltre ha avuto relazioni sentimentali con uomini violenti e problematici quanto lei.

Mentre la seguivo in una misura alternativa alla detenzione, precisamente in affidamento in prova al servizio sociale, ho dovuto innanzitutto creare con lei una relazione significativa, basata sulla fiducia e sulla stima professionale.

E' stato molto difficile perché Paola, in seguito alla sua vita emarginata, ha creato dentro di sé una barriera per proteggersi da tutto e da tutti, che l'ha resa diffidente e cauta in ogni rapporto.

Tuttavia, cercando l'aiuto degli operatori del territorio e aiutandola ad attivarsi in prima persona per collegarsi alla rete sociale, con lo scopo di entrare a far parte della società più sana, pian piano Paola ha ritrovato la sua identità, sepolta sotto le macerie della sua vita.

Si è scoperta persona resiliente, in grado di rinascere dalle ceneri, capace di non ripiegarsi su se stessa ma di guardare oltre e di riappropriarsi della sua vita.

Paola è riuscita, seppure con molta cautela, a riprendere i contatti sia con i familiari che con i figli, due dei quali, ormai adulti, sono andati a vivere con lei.

Tutto questo, pur rendendosi conto che le ferite e la mancanza di anni di rapporti, rendono molto difficile una ripresa efficace della comunicazione con i parenti.

Gradualmente, Paola sta prendendo contatti con la realtà in tutti suoi aspetti e sta cercando di integrarsi con essa, facendo i conti con il suo senso di inadeguatezza.

Paola sta riprendendo in mano la sua vita; ciò non vuol dire che non sta soffrendo o che non soffrirà più, ma che sta imparando a convivere con le sue ferite e ad accettarsi con i suoi limiti ma anche a riconoscere le sue enormi risorse.

L'approccio sistemico, nella storia di Paola, ha permesso di affrontare, come già detto, la sua situazione sotto ogni aspetto; tuttavia, com'è successo con lei, quando si ha a che fare con utenti adulti, non è sempre possibile avere contatti con la famiglia d'origine o con i figli maggiorenni degli stessi.

Ciò rende più difficile ricostruire una storia individuale e/o attingere a tutte le possibili risorse

familiari.

Anni fa ho incontrato sempre nel carcere di Porto-Azzurro, un detenuto che chiamerò Stefano. Questi scontava una pena per un reato di aggressione ed aveva numerosi precedenti per lo stesso reato.

Egli commetteva tali reati negli stadi dove si giocavano partite di calcio, ed essendo tifoso di una certa squadra, aggrediva i tifosi della squadra opposta.

Pertanto era segnalato alle Forze dell'Ordine e aveva il divieto di entrare negli stadi di tutta Italia.

Pur essendo consapevole dei suoi problemi, egli agiva compulsivamente e stava rovinando la sua vita.

Stefano mi raccontò la sua storia e, attraverso quel racconto, capii cosa c'era dietro al suo comportamento e ciò mi permise di chiarire molti aspetti della sua personalità, che mi erano stati oscuri fino a quel momento.

Stefano era figlio di una giovane donna, nativa di un piccolo paesino del sud d'Italia, ed era nato fuori dal vincolo matrimoniale.

Sua madre decise di tenerlo, ma per difendersi dal giudizio degli altri, lo affidò a due conoscenti di cui si fidava, fino a quando non fosse stata nelle condizioni di riprenderselo.

I due conoscenti, quando lei andava a trovare il figlio, si dimostravano persone affettuose e disponibili, ma quando lei se ne andava tenevano il bambino quasi segregato e lo maltrattavano.

Il ricordo per lui più terribile era il fatto che lo facevano dormire in una specie di cantina, dentro una culla ricavata dal vimini che avvolge le grosse damigiane; di notte il vimini attirava gli scarafaggi, che gli salivano addosso e lo facevano urlare dal terrore, ma nessuno veniva in suo aiuto.

Ancora oggi alla vista degli scarafaggi Stefano sviene.

Stefano mi ha parlato poi dei maltrattamenti fisici, ma soprattutto psicologici subiti, fino a quando

la madre, quando ormai aveva una collocazione sociale ben definita, essendosi regolarmente sposata, venne a riprenderselo.

Tuttavia il passato non si può cancellare e Stefano non ha mai perdonato alla madre di averlo abbandonato per non subire le critiche della gente; soprattutto non l'ha perdonata per averlo lasciato in balia di persone che hanno abusato della sua infanzia, maltrattandolo duramente.

Stefano non è riuscito a perdonare e di conseguenza non è riuscito a superare i traumi subiti. Ma perché è successo questo?

Egli, rientrato nella famiglia d'origine, non è riuscito a trovare adulti di riferimento, quei tutori di resilienza che non aveva avuto nell'infanzia, né è riuscito a trovare un contesto sociale adatto ad un suo sviluppo armonioso.

Stefano ha strutturato una personalità patologica in cui l'aggressività, non essendo stata mai elaborata, agiva liberamente.

Stefano non ce l'ha fatta a diventare una creatura resiliente, perchè non ha avuto degli adulti in grado di accoglierlo e di aiutarlo ad elaborare i suoi traumi.

6 Resilienza e Spiritualità

La resilienza è un concetto molto importante nel campo della spiritualità e se ne rende ben conto soprattutto chi conosce la storia dei vangeli e parte della vita di Gesù Cristo in essi descritta.

Non si tratta di ridurre l'esperienza della fede a quella della resilienza, in quanto quest'ultima è un'esperienza prettamente umana, che può esistere indipendentemente da qualsiasi fede religiosa,

Si tratta invece di capire, come dice Luciano Manicardi, monaco di Bose, nel suo articolo “La resilienza, via di guarigione e di vita”, che: <<la fede è dinamismo che mette in moto questa dimensione antropologica>>.

Lo sguardo che Gesù di Nazareth rivolge ai sofferenti e ai più esclusi dalla società, quali prostitute, malati psichici, lebbrosi ecc., “vede” le risorse interiori di ognuno e le fa vedere allo stesso interlocutore, che magari non si era mai accorto di possederle.

Da questo sguardo di solidarietà umana, di profonda empatia e di amore, e da questo conseguente guardare in se stessi in maniera profonda, l'altro, il sofferente, il reietto dalla società, riesce a “guarire”, a ritrovare il suo vero “SE”. Diventa persona nuova e sorprende anche gli altri, coinvolgendoli nella sua “conversione”.

Nella 2 lettera ai Corinti si legge che la potenza di Cristo si manifesta attraverso la debolezza umana.

Anche questo concetto ci aiuta a comprendere in pieno il significato della resilienza; quest'ultima infatti non prevede la risoluzione dei traumi e delle menomazioni ma un modo diverso di affrontarli e di dar loro significato.

La resilienza non rende meno vulnerabili ma aiuta a gestire la propria vulnerabilità e a imparare a

conviverne.

Lo sguardo di Gesù risveglia le potenzialità sopite e umanizza la relazione con ognuno.

Luciano Manicardi nel suo articolo “Dolore e spiritualità”, dice che:. <<Esercitarsi all'arte dell'ascolto è essenziale per aiutare a dare vita, a proseguire quel processo di nascita di una persona che non è avvenuto una volta per tutte>>.

Nello stesso articolo Manicardi dice che l'ascolto è essenziale per guarire e che ascoltare la sofferenza dell'altro immette nella compassione.

Quest'ultimo aspetto non ha niente a che vedere con la commiserazione ma è un tratto della comunità cristiana e della comunità intesa in senso più ampio.

La comunità ha il compito di introdurre al senso e all'importanza della vita e lo fa con un investimento di energia e passione.

Al tempo di Gesù e dopo la sua morte la comunità aveva un valore molto grande per un cristiano perché era il luogo della condivisione e dell'aiuto reciproco; in questo senso la presenza dell'altro si situava sul piano del dono: dare tempo, dare ascolto, dare la parola.

A questo punto mi piace raccontare la storia di Etty Hillesum, ebrea olandese, nata nel 1914 a Middelburg, da una famiglia della borghesia intellettuale ebraica e morta ad Auschwitz nel 1943.

Etty è vissuta ad Amsterdam in un contesto familiare dalle dinamiche difficili e complesse, anche per la singolarità delle due figure genitoriali; forse anche per motivi genetici, i suoi due fratelli hanno manifestato nel corso degli anni gravi problemi di natura psichica.

Etty, ragazza molto irrequieta, anche sotto l'aspetto sessuale, molto intelligente e vivace dal punto di vista intellettuale, dall'incontro con Julius Spier, il fondatore della “psicochirologia”, cioè lo studio e la classificazione delle linee della mano, ha iniziato un processo di profondo cambiamento interiore.

Tale processo l'ha portata a condividere, intenzionalmente, il destino dei suoi connazionali ebrei, uccisi dai tedeschi nel campo di concentramento di Auschwitz.

Quella di Etty è stata una scelta intenzionale poiché era stata più volte invitata a lasciare l'Olanda con l'aiuto di alcuni suoi amici ma ha rifiutato di farlo per essere coerente con quanto stava emergendo nella sua coscienza

Chi era Julius Spier? Egli era un ebreo nato a Francoforte, che nel 1939 si trasferì nei Paesi Bassi.

Come anzidetto era uno psicomotricologo e pertanto aiutava le persone attraverso il suo lavoro di lettura delle mani ma anche applicando tecniche di educazione alla respirazione e relativi esercizi fisici .

Egli aveva una cosiddetta personalità magica e riusciva a trarre dalle persone le loro risorse più profonde e a farle uscire così da difficili situazioni esistenziali.

Etty, aiutata da Spier a guardare dentro di sé, ha sviluppato una grande interiorità e ha fatto l'esperienza di un incessante dialogo interiore, un dialogo con il Sé profondo a cui, negli ultimi mesi della sua vita, dava il nome di Dio.

Da quell'incontro con la sua dimensione più intima, Etty ha cambiato la sua percezione della vita e della realtà, acquisendo l'esperienza di abbandono e di sicurezza nelle braccia di un essere che si prendeva cura di lei in ogni situazione.

Da quest'esperienza è scaturita la sua scelta di andare nel campo di Westerbork, per essere d'aiuto agli altri ebrei, per i quali era diventata l'ascoltatrice paziente e il sostegno, con la sua luce interiore nutrita dalla pace e a tratti dalla felicità che sentiva di avere per la vita, che considerava un dono.

Da Westerbork fu deportata nel campo di Auschwitz, dove è morta condividendo fino in fondo l'esperienza di tanti ebrei.

In un passo del suo “Diario” si legge: “quando si è arrivati al punto di sentire la vita come una cosa bella e ricca di significato, anche di questi tempi, proprio di questi tempi, allora è come se tutto ciò che avviene debba avvenire così e non altrimenti”.

“....Probabilmente è di lì che mi viene questa serenità, questa pace interiore: dalla coscienza di

sapermela cavare da sola ogni volta, dalla constatazione che il mio cuore non s'inaridisce per l'amarezza, che i momenti di più profonda tristezza e persino di disperazione mi lasciano tracce positive, mi rendono più forte”.

Dice Etty nel suo “Diario”: << ... se non avessi imparato che dobbiamo accettare le nostre forze insufficienti, però con queste forze dobbiamo veramente lavorare>>.

E ancora: <<.....e se vogliamo perdonare agli altri, dobbiamo prima perdonare a noi stessi i nostri difetti, il che significa anzitutto saperli generosamente accettare>>.

Dialogando con se stessa, con quella parte di sé che chiama Dio, in un'altra parte del “Diario” Etty dice: <<...cercherò di aiutarti affinché tu non venga distrutto dentro di me, ma a priori non posso promettere nulla. Una cosa, però, diventa sempre più evidente per me, e cioè che tu non puoi aiutare noi, ma che siamo noi a dover aiutare te, e in questo modo aiutiamo noi stessi>>.

Etty Hillesum per me rappresenta l'esempio più fulgido della donna resiliente. Ma da dove emergono gli elementi che la rendono tale?

Vissuta in un contesto familiare difficile e complesso, dove non ha avuto nei genitori dei veri punti di riferimento, affetta da problematiche personali che spesso somatizzava con disturbi fisici di vario tipo, Etty, intorno ai venticinque anni, dall'incontro con una persona “speciale”, inizia a fare un percorso di conversione interiore.

Tale percorso, che la trasforma e la rafforza, è fondamentale per darle l'aiuto necessario ad affrontare l'esperienza della distruzione sistematica del suo popolo, del campo di concentramento e poi della morte.

A quest'ultima è andata volontariamente incontro, avendo la possibilità di sottrarvisi, sia per condividere il destino della sua gente sia per essere essa stessa di aiuto a tutti quelli che avvicinava, prima nel campo di Westerbork e poi in quello di Auschwitz.

Etty ha fatto l'esperienza di accettazione della vita così come essa è, riuscendo ad amarla fino in

fondo, nonostante il dramma che si consumava intorno a lei.

Etty non si è ripiegata su se stessa e sui suoi dolori ma ha attinto dalle sue risorse interiori, facendo l'esperienza della loro ricchezza, che è diventata poi ricchezza per gli altri.

Etty è diventata una donna resiliente, non nonostante ma proprio grazie alle esperienze drammatiche vissute, che è riuscita a trasformare dentro di sé in gioia di vivere e di essere proprio lì dov'era, in quella realtà, nel momento storico in cui era.

Il Ruolo della meditazione nella Resilienza

Lo psicologo dello Sport, Pietro Trabucchi, nel suo libro “Resisto dunque sono” descrive la resilienza come: “la capacità di persistere nel perseguire obiettivi sfidanti, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà e gli altri eventi negativi che si incontreranno sul cammino”.

Il cap. 7 di questo libro è dedicato alla pratica della meditazione, uno strumento molto importante per sviluppare la dimensione spirituale esistente in ogni individuo.

Alla luce di questo libro risulta chiaro, per chi fa pratica meditativa o per chi vuole saperne di più su di essa, che uno degli scopi primari della meditazione è quello di sviluppare e accrescere la propria resilienza psicologica.

Il concetto di meditazione rende spesso diffidenti parecchie persone, in quanto, soprattutto nella nostra cultura, si hanno molti preconcetti e pregiudizi sulla pratica in questione.

Tuttavia, nel contesto di cui parliamo, il suddetto concetto indica una modalità di funzionamento mentale basata sul controllo dell'attenzione, che ha forti ripercussioni sia di tipo cognitivo che fisiologico.

A tal proposito Jon Kabat-Zinn, il più grande divulgatore delle tecniche di meditazione in Occidente e fondatore della Clinica per la Riduzione dello Stress presso l'Università del Massachusetts, definisce “meditazione”, “la pratica di mantenere l'attenzione momento per momento”.

Daniel Goleman, un eminente scienziato, praticante della meditazione, definisce l'essenza di quest'ultima come “lo sforzo di riaddestrare l'attenzione”.

La meditazione cioè, una volta depurata di elementi mistici e religiosi, nella sua essenza è la pratica che aiuta a non reagire ai contenuti della mente come fossero realtà.

Infatti, noi tendiamo a confondere i nostri pensieri sulla realtà come la realtà stessa.

Tuttavia, se cerchiamo di neutralizzare la reazione, “distanziandoci” o “decentrandoci” per usare il linguaggio della Mindfulness, la tecnica derivata da Kabat-Zinn, anche il pensiero finisce per dissolversi.

Spesso, noi cerchiamo di proteggerci da “troppa realtà”, decidendo di passare la vita a sognare oppure decidiamo di stare con il qui e ora, qualunque cosa esso sia.

La capacità di decentrarci, cioè l'attitudine ad accettare i sentimenti spiacevoli, a rimanere distaccati dai propri pensieri, ci porta invece a riconoscere quest'ultimi, soprattutto quelli negativi, e a distinguerli dalla realtà, accettando quest'ultima così come essa è.

La tecnica meditativa ci aiuta in tutto questo, utilizzando ogni cosa, anche la distrazione, la noia e il fastidio, che diventano essi stessi meditazione.

Non c'è un risultato da raggiungere, ma in ogni momento, anche quando la mente è distratta da qualcosa, si riporta l'attenzione sul respiro e quindi sul qui e ora.

La meditazione ci allena ad osservare ciò che è, così come è; questo non è facile, anche se a parole lo sembra.

Pertanto la meditazione non può limitarsi ad uno spazio che le dedichiamo al di fuori della nostra giornata; tale spazio, altro rispetto al resto della nostra vita, deve lentamente coincidere con

quest'ultima.

Tutto ciò aiuta a diventare persone resilienti.

Ritornando al libro di Tabucchi, riusciamo più facilmente a comprendere perchè la pratica meditativa aiuta l'atleta a controllare meglio le emozioni

Infatti, anche gli atleti di estrema resistenza spesso usano la meditazione per regolare l'allarme emozionale di fronte alla fatica intensa.

Quindi, si può definire la meditazione come una Via che conduce alla resilienza, una Via che aiuta le persone ad affrontare anche la malattia e il dolore in maniera più accettabile.

Nel libro di grande successo, “Full Catastrophe Living” (Meditazione come terapia, RED edizioni), Kabat-Zinn ha descritto con precisione e autorevolezza come usare la mente per aiutare il corpo a guarire.

Per Kabat-Zinn la consapevolezza del respiro è il cuore della specificità della medicina del corpo-mente.

Egli afferma che “ la presenza mentale è un modo di vivere la propria vita e di non perdere niente della propria esperienza”.

Questo grande studioso in America ha fondato il “Mindfulness Center” dove oltre diecimila pazienti, inviati da medici e professionisti della salute, si sono sottoposti al suo programma di riduzione dello stress.

Tra detti pazienti, che soffrivano di vari tipi di malattie croniche e altri tipi di problemi, si è rilevata un'altissima riduzione dei sintomi fisici ed emotivi, come pure una maggiore capacità di affrontare il dolore e lo stress.

Si può quindi ritenere la meditazione come uno degli strumenti privilegiati per affrontare stress e dolore e quindi come una via maestra per diventare persone resilienti.

7 Le Interviste alle Persone Resilienti

Per la presente tesi ho intervistato diverse persone che, a mio parere, potevano avere il carattere di individui resilienti.

Ho scelto di descrivere le loro storie in maniera molto semplice, per dare spazio alla loro voce e alle loro parole, così come sono emerse dalle stesse interviste.

Il nome dei protagonisti e i riferimenti delle loro storie sono inventati.

La storia di Giovanni

Giovanni, la prima persona che ho intervistato, ha una storia familiare estremamente difficile.

La madre lo ha concepito da una relazione extra coniugale ed egli non si è mai sentito né accettato né amato da lei.

Con il proprio marito, la madre ha concepito altri due figli, un maschio e una femmina.

Separatasi dopo pochi anni di matrimonio, perchè voleva vivere a modo suo e continuava ad avere relazioni extraconiugali, ha concesso al coniuge la possibilità di portare con sé il figlio maschio, mentre la femmina e Giovanni li ha tenuti con sé.

Giovanni è cresciuto nell'indifferenza totale della donna, la quale era completamente assorbita dalle sue storie sentimentali e passava il tempo a giocare a carte o in altre occupazioni mondane.

Durante gli anni della scuola elementare, Giovanni doveva svegliarsi da solo, prepararsi per andare a scuola e rubare qualcosa ai negozi del quartiere per procurarsi la merenda.

A scuola spesso si addormentava sul banco perchè, a causa della madre che stava alzata fino a notte fonda a giocare a carte o a ricevere i suoi amanti, non riusciva dormire.

La maestra è stata la prima persona, nella vita di Giovanni, ad occuparsi di lui e a dargli un po' d'amore, diventando per lui un adulto di riferimento, un attaccamento sicuro.

Lei conosceva la sua situazione familiare e, quando si addormentava sul banco, diceva ai compagni di lasciarlo dormire.

Giovanni era un bambino con buone potenzialità, era persino bravo a giocare a calcio, che era la sua passione, ma la madre non aveva mai il tempo per lui e non lo accompagnava mai agli allenamenti.

Egli racconta che un giorno la madre se lo dimentica al mare, perché lui s'era addormentato sul cofano di una macchina parcheggiata e non si era accorto che lei era andata via.

Senza punti di riferimento e senza affetto, Giovanni è cresciuto come meglio ha potuto, ma la sofferenza dei primi anni di vita gli ha minato l'equilibrio psicologico .

Non riuscendo neanche a terminare la scuola media, egli ha iniziato giovanissimo a cercarsi un lavoro.

All'età di quattordici anni ne ha trovato uno di cui era molto fiero ma al quale ha dovuto ben presto rinunciare, perché la madre ha preteso che gli desse il suo guadagno, impedendogli così di comprarsi un motorino per potersi recare sul posto di lavoro.

Ben presto, ha iniziato ad avere degli attacchi di panico, che gli hanno impedito di continuare a lavorare ed è stato costretto a farsi seguire dal servizio psichiatrico.

Nonostante tutto questo egli ha cercato sempre di non rompere i rapporti con la madre e con la sorella, avendo quest'ultima gravi problemi di tossicodipendenza.

Tuttavia, nonostante il suo senso di protezione verso una madre che continuava ad ignorarlo e una

sorella fisicamente e psicologicamente rovinata, Giovanni continuava a sentirsi solo.

Qualche anno fa, egli ha fatto un tentativo di suicidio, dal quale si è salvato grazie all'intervento fortuito, quanto tempestivo, di un'amica.

Dopo aver toccato il fondo, Giovanni, ad un certo punto, ha smesso di prendere psicofarmaci e ha cominciato a darsi da fare per ottenere una casa di edilizia popolare.

Inoltre, egli ha capito che il persistere ad occuparsi della famiglia d'origine lo avrebbe portato ad avere problemi ancora più gravi.

Pertanto, gradualmente, ha cominciato a prendersi un po' più cura di se stesso e, allo stesso tempo, a prendere le distanze dalla famiglia; ha iniziato ad avere un atteggiamento meno pessimista verso la realtà e a mettere in atto un comportamento più proattivo, dandosi da fare per trovare qualsiasi tipo di lavoro e cercando di cogliere opportunità di formazione per arricchire il proprio curriculum.

Giovanni sta ancora cercando una sua collocazione in questa società, ma lo fa senza disperazione, con la convinzione che, quello che tanti anni addietro aveva visto in lui di positivo e di bello la sua maestra, è ancora presente in lui, pronto a venir fuori nei momenti opportuni.

La storia di Alessandra

Alessandra è nata in una famiglia cosiddetta normale, il padre aveva un buon lavoro la madre era casalinga.

Il fratello più piccolo era estremamente vivace, lei invece era molto tranquilla e responsabile e per non dispiacere alla madre si comportava da bambina perfetta.

La madre si è ammalata quando lei era appena adolescente e da lì ha iniziato a sentirsi ancora più responsabile, facendo compagnia alla madre ogni volta che poteva e occupandosi personalmente della casa.

Come già faceva da bambina, cercava di non creare alcun problema in famiglia, quasi scompariva, per non essere di peso ai suoi e in particolare alla madre, con la quale aveva un rapporto fortissimo, quasi simbiotico, come lei stessa si è espressa nell'intervista.

Alla morte della madre Alessandra è stata molto male e tale malessere si è protratto per diversi anni, portandola a chiudersi in se stessa e a diventare riservata e solitaria.

Ha terminato le scuole superiori e ha iniziato a lavorare nel settore pubblico e, verso i venticinque anni, ha conosciuto un ragazzo con il quale ha iniziato una storia sentimentale; dopo pochi mesi dall'incontro è rimasta incinta senza volerlo e, per il senso del dovere tanto radicato in lei, ha deciso di tenersi il bambino.

Si è sposata con il padre del bambino e ha iniziato a uniformarsi al cliché di madre e di moglie che gli era stato introiettato dalla madre.

Tuttavia la sua sofferenza psicologica ha iniziato a manifestarsi dopo solo pochi anni perché quel cliché di cui si è parlato non corrispondeva alla sua vera natura, cosa di cui si renderà conto molto più tardi.

Il rapporto con il figlio sta diventando quello che è stato per lei il rapporto con la madre, in quanto se ne prende cura a volte in maniera quasi morbosa.

Il marito le diventa invece sempre più estraneo e il loro rapporto diventa problematico perché lui non capisce quello che le sta succedendo, pur avendogliene cercato di parlare.

Alessandra inizia a stare male psicologicamente, sta molto per conto suo, la convivenza familiare e i relativi obblighi le diventano insopportabili; si rende conto che deve iniziare a crearsi una sua autonomia abitativa, un posto dove rifugiarsi quando si sente troppo oppressa e quando ha bisogno

di solitudine e di pensare.

Con l'aiuto del padre si compra una casa, in cui si rifugia quando ha il bisogno di stare da sola, anche per riflettere e pensare.

Il pensare diventa per lei un'attività incessante e spesso anche il rimuginare sulle cose e sul suo passato, per capire e per cercare di aiutarsi; tuttavia tale attività mentale rischia di diventare per lei un processo patologico e, finalmente, decide di farsi aiutare da uno psicanalista.

Grazie al percorso psicoanalitico che intraprende, Alessandra riuscirà a evitare in extremis l'innescarsi di un processo patologico, riuscendo gradualmente a dirimare quella matassa intricata di pensieri e di emozioni che stavano rischiando di patologizzarla.

Dopo un anno di sedute psicanalitiche, Alessandra inizia a vedere più chiaro dentro di sé e, dopo due anni, inizia ad emergere in lei la sua vera natura e ad innescarsi un processo di guarigione, che la porta a riconciliarsi con se stessa e con la vita.

Il percorso con lo psicanalista è stato fondamentale per conoscere la sua vera natura e per riappropriarsi della sua vita.

Alessandra è una persona che del dolore ha fatto una risorsa.

La storia di Rosi

Rosi è nata in un paesino dell'entroterra palermitano; i genitori erano persone molto semplici, il padre gestiva una piccola attività commerciale, la madre era casalinga. Erano tre figli, un maschio più grande e due femmine di cui lei era l'ultima.

Quando aveva solo tre anni la madre si ammalò e morì in poco tempo.

Il padre, incapace di occuparsi dei figli, mise in collegio lei e il fratello, che furono inseriti in due collegi diversi, mentre la sorella fu data in affidamento ad una zia, sorella della madre.

Il collegio, gestito dalle suore, fu da subito per Rosi un'esperienza molto dura.

Essendo una bimba vivace veniva punita molto spesso, anche fisicamente, in maniera traumatica.

Le suore la riempivano di paure e di sensi di colpa, dicendole persino che la madre era morta per colpa sua.

Inoltre le dicevano che sembrava un maschio e, per anni, Rosi ha avuto dubbi sulla sua identità tanto che, fattasi un po' più grande, chiede al medico conferma circa la sua identità di genere.

Tutto questo l'ha portata, nel corso degli anni, ad una grave mancanza di autostima e ad una sensazione di indegnità rispetto alla possibilità di avere un compagno.

In alcuni periodi dell'anno Rosi poteva rientrare nell'abitazione paterna, tuttavia in quelle occasioni il padre si dimostrava completamente assente e incapace di occuparsi di lei, lasciandola sempre sola anche quando era libero dagli impegni di lavoro.

Pertanto lei doveva badare a se stessa, e anche per mangiare doveva arrangiarsi per conto suo, nonostante fosse tanto piccola.

Né i vicini né persone del paese le sono mai stati di alcun aiuto ma anzi, la scansavano non volendola far giocare con i loro figli e talvolta, come diremo in seguito, le facevano addirittura del male.

Infatti lei, come tutte le orfane, veniva ignorata e osteggiata dalla gente del paese ed era oggetto, soprattutto da parte degli anziani, di attenzioni sconce, in quanto vedevano in lei, come nelle sue compagne di sventura, delle facili prede.

Nei periodi di festa, quando Rosi girava da sola nel paese, è stata spesso oggetto di molestie sessuali che, fortunatamente, non sono mai arrivate ad atti estremi.

Uscita dal collegio al termine della scuola media è rientrata in casa, in concomitanza con il fratello,

che nel frattempo aveva subito nel proprio collegio situazioni altrettanto se non più penose.

Una volta a casa il padre non voleva che frequentasse più la scuola ma lei, con la sua forza di volontà, è riuscita a diplomarsi e nel frattempo ha dovuto darsi da fare per trovare qualche lavoretto perchè il padre non le dava nemmeno i soldi della spesa.

Il fratello è stato più sfortunato perché per sostenere se stesso e la sorella ha smesso di studiare e si è trovato un lavoro.

Rosi, cresciuta praticamente da sola, si sentiva costantemente inadeguata sotto tutti i punti di vista; inoltre, le molestie sessuali avevano agito su di lei facendole temere la sessualità e la relazione con il genere maschile.

La sua insicurezza e diffidenza verso gli uomini la facevano scappare da ogni possibile relazione sentimentale.

Verso i venti anni d'età Rosi ha iniziato a svolgere dei lavori presso privati a Palermo, soprattutto presso privati, e intanto continuava ad avere problemi con i ragazzi.

A venticinque anni, mentre lavorava presso uno stand in un mercato artigianale, incontra uno studente più giovane di lei, il quale si innamora molto di lei, accettandola con le sue insicurezze e con la sua difficile storia personale e familiare.

Rosi riesce a fidarsi di lui e improvvisamente le cadono tutte le sue paure e diffidenze.

Si fidanzano, nonostante la famiglia di lui la osteggi per la differenza d'età e, dopo che il compagno si sistema dal punto di vista lavorativo, si sposano.

Rosi ha trovato anche lei un buon lavoro e dal legame con il marito ha avuto tre figli, che sono la ricchezza di entrambi.

Fatto ancora più importante è che il legame di Rosi con il marito diventa con il tempo sempre più profondo e intenso.

Rosi racconta che, nonostante la buona situazione familiare, ancora oggi ha dei crolli emotivi dovuti

alla carenza affettiva che si porta dentro dall'infanzia.

La paura dell'abbandono ancora oggi inficia la sua relazione con gli altri, rendendole difficile la costruzione di amicizie significative.

Tuttavia, sono le sue parole, Rosi sente dentro di sé, ogni giorno, una forza che la spinge a creare, a fare, a rendersi utile per la sua famiglia.

La creatività che ha sempre avuto, dipinge e scrive libri, le funge da terapia e il suo fare con i figli la riempie di soddisfazione perché questi sono tre splendidi ragazzi educati e responsabili.

La fede è un ulteriore elemento che l'ha aiutata e sostenuta nel corso della vita, perché Rosi ha cercato, attraverso un suo percorso interiore, di recuperare l'immagine del divino che le suore del collegio le avevano trasmesso in negativo.

Per ultimo, ma non ultimo, il rapporto con il marito, che continua a “guardarla” come il primo giorno e che la sostiene ogni volta che riaffiora in lei il suo angosciante passato.

Nella storia di Rosi queste risorse, - forza interiore, creatività, fede, famiglia-, ne hanno fatto una persona resiliente che, nonostante le difficoltà ancora presenti, continua a vedere la vita come fonte di opportunità e di felicità.

La storia di Sara

Sara è nata in una famiglia di origine calabrese; i genitori, entrambi persone molto semplici; il padre lavorava sulle navi ed era quasi sempre via da casa, la madre, casalinga, si doveva occupare, quasi

sempre da sola, di sei figli.

Sara era una bambina molto vivace, le piaceva correre e giocare in cortile con gli altri bimbi e correva più veloce degli altri, tanto che i fratelli la chiamavano “rondinella”.

All'età di tre anni , in seguito ad un gran mal di testa, seguito da una febbre altissima, è stata ricoverata urgentemente in Ospedale.

Quando si è svegliata Sara non poteva più camminare, essendo stata colpita dalla poliomelite che le ha compromesso gravemente la gamba sinistra.

Tornata a casa Sara si è accorta che era diventata diversa dai fratelli e dagli amici, perché non poteva più giocare con loro né tantomeno correre con loro, come faceva fino a pochi giorni prima.

Dopo un po' di tempo la madre, non potendosi occupare perché doveva stare dietro agli altri figli, l'ha inserita in un istituto per bambini colpiti dalla poliomelite, istituto che si trovava in un'altra città.

Così Sara, di punto in bianco, ha dovuto abbandonare la sua famiglia, i fratelli e le sorelle a cui era molto legata, e per periodi lunghissimi si è ritrovata da sola, perché i genitori non potevano andarla a trovare per la lontananza dell'istituto dalla città in cui vivevano.

Sara ancora oggi, 60enne, ricorda vividamente il primo giorno che la madre l'ha accompagnata in istituto e come le stava slogando le dita della mano perché non voleva lasciargliele.

L'istituto era gestito da suore, che Sara temeva perché erano molto rigide.

Altro vivido ricordo, perché per lei è stato un grave trauma, era il latte che ogni mattina era costretta a bere, pur non tollerandolo, e che le dava una sensazione d'angoscia appena sveglia, che l'accompagnava per l'intera giornata.

Inoltre, per non pesare sulla madre che aveva già molti problemi e preoccupazioni, Sara ha imparato sin da piccola a non manifestare i suoi problemi con nessuno dei familiari, tenendosi per sé ogni problema.

Sara era una bambina adultizzata, che aveva già in sé un grande senso di responsabilità.

Tuttavia, pian piano ha iniziato ad accettare la sua condizione e la vita in istituto, intuendo che le avevano permesso di affinare le sue capacità di adattamento e la sua sensibilità, rendendola una persona disponibile e attenta verso tutti.

Crescendo ha capito, in maniera sempre più profonda che, proprio grazie alla sua condizione fisica, e alla relativa esperienza dell'istituzionalizzazione, ha avuto, a differenza dalle sorelle, la possibilità di studiare e di allargare il proprio orizzonte mentale.

La madre, con la sua semplicità e caparbia, aveva intuito che lo studio rappresentava per lei un'importante risorsa per il futuro.

Uscita dall'istituto dopo essersi diplomata, Sara è tornata a casa dei genitori e, ancora una volta, ha stentato ad adattarsi alla nuova realtà che vi ha trovato e nella quale non riusciva più a identificarsi.

La madre era molto rigida e aveva verso di lei un atteggiamento di perenne controllo, impedendole di fare le sue esperienze di giovane adulta.

Sara doveva fare le cose di nascosto e non riusciva a crearsi una vita indipendente perchè il suo senso del dovere e la sua rigida educazione le impediva di ribellarsi.

Tuttavia è riuscita a ritagliarsi un importante spazio nell'ambito di un'attività di volontariato e, ben presto, ha iniziato a lavorare come insegnante di scuola elementare, ad avere tante amicizie e alcune brevi esperienze sentimentali.

Alla morte del padre, Sara è vissuta sempre accanto alla madre, fino alla fine della sua vita, con il senso di responsabilità e di dovere che l'hanno caratterizzata sin da piccola.

Oggi Sara è diventata per molti un punto di riferimento ed è una persona molto ricercata dagli altri per il suo spessore umano e per la sua sensibilità, in quanto sa comprendere i problemi degli altri e sa aiutare.

Inoltre è soddisfatta della sua vita e del suo impegno nel sociale, che la vede impegnata in qualità di

responsabile di una casa famiglia per persone in difficoltà-.

Continua a lavorare in ambito scolastico e il suo unico rammarico è quello di non essere riuscita a formarsi una propria famiglia.

La sua positività la rende preziosa agli occhi degli altri; io stessa la considero una delle persone più resilienti che abbia incontrato nella vita.

Sara pensa fermamente di essere una persona fortunata e di esserlo proprio grazie al suo vissuto e persino all'handicap di cui è portatrice, che le ha permesso di apprezzare aspetti della vita sconosciuti a molti.

La storia di Piera

Piera nasce in una famiglia che si potrebbe considerare “normale”; il padre lavora in banca, la madre lascia il lavoro di intervistatrice per un'azienda pubblicitaria, per occuparsi di lei e del figlio più grande.

Sin da piccola Piera ha sempre mostrato un senso di grande responsabilità, sembrando già una donnina con il suo comportamento sempre adeguato alle circostanze.

Racconta che all'età di cinque anni, ricoverata in Ospedale per un intervento chirurgico, le infermiere si complimentano con la madre per il suo comportamento.

Quando va alla scuola elementare si acuisce la sua ricerca della perfezione, perchè vuole essere considerata dagli altri una bimba perfetta.

Dopo essersi diplomata, Piera inizia a lavorare e anche in quel contesto dà il meglio di sé, essendo sempre puntuale e responsabile nel suo settore, apprezzata sia dal titolare che dai colleghi.

Tuttavia ben presto, Piera inizia ad avere una vita parallela.

Di giorno lavora con il senso di serietà e di responsabilità di sempre, mentre la sera svolge una vita assolutamente trasgressiva, dove può abbandonare tutte le sue maschere e di cui non parla con nessuno.

Racconta che nella vita trasgressiva sentiva di essere più vera, più se stessa, mentre nella condizione normale sentiva di essere meno autentica e questo la faceva star male.

Inoltre, si accorge di non saper stare senza un compagno e pertanto inizia ad avere diverse storie sentimentali, all'inizio con uomini molto “normali”, ma poi quei rapporti le stanno troppo stretti, se ne sente soffocata.

Allora incontra un ragazzo che fa uso di droga, intraprende una relazione sentimentale con lui e inizia anche lei a fare uso di sostanze stupefacenti.

Inizialmente usa droghe leggere, ma passa velocemente all'eroina.

Il suo ragazzo viene trovato dalla polizia con un certo quantitativo di droga e finisce in carcere.

A questo punto lei non può più nascondere la verità ai suoi genitori e, in una lunga lettera, racconta loro ogni cosa.

Con l'aiuto della madre viene inserita in una comunità riabilitativa dalla tossicodipendenza in provincia di Bologna.

Inizialmente Piera, pur sollecitata dagli operatori, non riconosce i suoi problemi poi, gradualmente, inizia a “vedersi” e si apre sempre più al confronto con gli altri.

Si rende conto di non essersi mai accettata, nemmeno fisicamente, e che per l'ansia di dimostrare continuamente qualcosa agli altri non aveva mai fatto niente per piacere a se stessa.

Per un anno, in comunità le vietano di incontrarsi con i genitori, ma ha la possibilità di inviare delle lettere, nelle quali inizia a parlare a loro di sé e a raccontare ogni cosa.

Dalle risposte dei genitori alle sue lettere, scatta qualcosa in Piera e si avvia in lei un processo di

cambiamento, che ancora oggi è in atto.

Piera esce di comunità, per un bel po' di tempo sta bene, ma l'esperienza sentimentale con l'ennesimo uomo sbagliato la fa ricadere nella droga.

Altre due relazioni sbagliate, una con un uomo violento, che la trascura e la picchia e un'altra relazione con un uomo che ha una compulsione a giocare al computer, la fanno cadere in una profonda depressione.

Fa l'esperienza del carcere, ma prima incontra quello che poi diventa suo marito, questa volta il compagno giusto per lei.

L'esperienza del carcere è determinante per il suo cambiamento radicale, perchè ha tanto tempo per riflettere su di sé e sul suo vissuto e perchè incontra operatori che l'aiutano a orientarsi positivamente verso il futuro.

Oggi Piera è felicemente sposata e ancora non riesce a credere di aver raggiunto un suo equilibrio interiore e di aver trovato il compagno giusto, dopo tante esperienze negative.

Soprattutto, oggi Piera è una donna che ha preso in mano la sua vita e, pur rendendosi conto di avere ancora tante fragilità, l'appoggio della famiglia, che non l'è mai mancato, e quella del suo compagno, l'aiutano a credere in se stessa e a costruire ogni giorno il suo progetto di vita.

Piera, alla fine del suo racconto, dice di non rinnegare niente di quanto è avvenuto nel suo passato, perchè proprio da quelle esperienze sente di avere acquisito una forza interiore, che è l'elemento centrale della sua resilienza.

8 La Resilienza Comunitaria

Secondo Castelletti, autore già citato nei precedenti paragrafi, “la comunità resiliente è una collettività in grado di sviluppare azioni per rafforzare la competenza individuale e di gruppo, al fine di affrontare e gestire il corso di un cambiamento sociale e/o economico”.

Questa competenza permette di acquisire un funzionamento migliore rispetto al periodo precedente la crisi e, allo stesso tempo, consente di trovare un equilibrio che permette alla stessa società di affrontare in modo più adeguato le sfide future.

Un concetto che aiuta a comprendere il valore della resilienza comunitaria, che a me pare estremamente interessante, è quello di Manyena (2006), il quale dice che “promuovere la resilienza in una comunità implica valorizzarne le conoscenze, le competenze, i valori, la cultura, in modo che questi possano rappresentare una risorsa nel fronteggiare le difficoltà e nell'adattamento alle diverse circostanze”.

E' chiaro quindi che per far emergere la competenza di cui si è parlato all'inizio di questo paragrafo, è necessario spostare l'ottica dal considerare i bisogni e le vulnerabilità di una comunità al dare valore alle risorse e alle opportunità della stessa comunità.

A tal proposito alcuni autori, tra i quali Clauss-Ehlers e Lopez-Levy, ritengono rilevante la cultura di una comunità, considerando la quale, i valori, le norme, i sistemi di significato diventano fattori di resilienza in grado di far nascere coesione e partecipazione in caso di eventi critici.

Nel valutare il livello di resilienza di una comunità è necessario usare un'ottica ecologica, in quanto la complessità degli eventi critici comprende la valutazione sia dei fattori interni alla comunità sia

di quelli esterni.

L'assunzione di un'ottica ecologica prevede quindi la valutazione della resilienza comunitaria in una prospettiva di macro-livello che considera oltre agli elementi sociali, gli elementi economici e politici.

La valutazione delle interazioni di una comunità tra questi vari livelli, sia interni che esterni alla stessa, intendendo con quest'ultimi quelli che investono la sfera internazionale e che condizionano la stessa comunità, aiuta nel costruire un sistema di “governance” attiva.

Quest'ultimo sistema consente alla comunità di affrontare le sfide e le continue incertezze che necessariamente essa incontra nel suo percorso evolutivo.

La cultura, come si è visto, riveste un ruolo fondamentale nel processo di resilienza comunitaria, tant'è che le ricerche hanno dimostrato come, di fronte alle medesime avversità, culture diverse reagiscono in modi diversi, adottando strategie talvolta opposte.

Infatti, se è vero che alcuni aspetti della resilienza possono considerarsi aspecifici, quali ad es: l'autostima, la partecipazione, la coesione sociale, il supporto della rete sociale ecc, è anche vero che altri aspetti variano in relazione al contesto e al tempo.

Ad esempio l'elemento della coesione sociale può essere importante ai fini della resilienza comunitaria per alcune culture e meno importante per altre in cui l'identità sociale ha altre connotazioni.

Pertanto, in relazione agli elementi di contesto e tempo, si caratterizzano anche i molti e differenti percorsi che conducono al benessere di una società.

La resilienza è un costrutto culturalmente sensibile e ha necessità di metodologie che permettano di cogliere le specificità culturali, per far emergere la ricchezza delle differenze.

Tuttavia, nonostante la rilevanza di tali concetti, gli strumenti finora utilizzati non consentono un'adeguata rilevazione delle dimensioni delle specificità culturali.

Gli elementi finora considerati hanno un'enorme rilevanza relativamente ai **processi di immigrazione**, in quanto la possibilità di non rimanere intrappolati in situazioni di disagio sono frutto di un equilibrio tra fattori di rischio e fattori di protezione.

Si è infatti rilevato che la relazione tra integrazione e benessere sociale non è soltanto legata al contesto d'immigrazione o a un gruppo etnico qualsiasi, in quanto molto peso è dato dagli elementi dell'individualità e del contesto socio-culturale di provenienza.

L'acquisizione e il patteggiamento della propria identità etnica possono rivelarsi quali elementi di tutela o di rischio dei percorsi migratori.

Per identità etnica si intende l'insieme di atteggiamenti, sentimenti e percezioni del livello di appartenenza al proprio gruppo etnico.

Pertanto, se un soggetto ha un forte senso di appartenenza al proprio gruppo etnico, questo può rivelarsi un fattore di resilienza all'interno della comunità che lo accoglie.

Viceversa, quei soggetti che non sono radicati nel loro contesto socio-culturale di provenienza si è visto che rivelano maggiori difficoltà nel processo di integrazione nella società accogliente, con conseguenti problemi di adattamento e talvolta di grave disagio.

Tuttavia le posizioni iniziali dei migranti sono continuamente rinegoziate e le competenze individuali, quale ad esempio quella linguistica, possono largamente favorire l'integrazione.

La negoziazione dell'identità è per gli immigrati un elemento molto importante in quanto innesca un processo che permette loro sia di definire se stessi che di individuare quegli ambienti che favoriscono la definizione di sé.

Inoltre, gli individui possono mantenere identità multiple per meglio gestire differenti ambienti.

Capire queste complessità può aiutare nel definire politiche pubbliche che possano favorire l'integrazione dei vari gruppi etnici presenti sul territorio.

Tuttavia, le condizioni di difficoltà sono spesso create da diversi fattori che interagiscono tra di loro.

Ad esempio, una situazione dove gli immigrati sono esposti per lungo tempo a condizioni di deprivazione economica o di emarginazione dovuta al loro status, influenza la capacità di resilienza delle persone interessate, le quali hanno la percezione di immodificabilità di certe situazioni e vedono aumentare il loro senso di impotenza e di inadeguatezza.

Viceversa, la percezione di poter agire in senso costruttivo, modificando certe situazioni, come la percezione di poter controllare le dinamiche socio-politiche del proprio contesto di vita, hanno un potere di mediazione rispetto agli effetti negativi dovuti alle deprivazioni legate al loro status.

Pertanto, secondo alcuni autori tra i quali Zimmerman (1999), non ha senso studiare la resilienza senza connetterla alle condizioni del contesto socio-economico in cui le persone, nel caso specifico gli immigrati, si trovano a vivere.

Gli elementi che favoriscono gli stressor degli immigrati, oltre le difficoltà linguistiche e la separazione dai familiari, sono le pressioni verso l'assimilazione e le esperienze di discriminazione legate a conflitti familiari intergenerazionali.

Viceversa, programmi e politiche di accoglienza e di integrazione sono fattori di protezione per gli immigrati e conseguentemente di influenza sul comportamento resiliente degli stessi.

Tra gli altri fattori di protezione più significativi, facenti parte della comunità accogliente, citiamo: i diritti riconosciuti e le garanzie sindacali, presenza di strutture di accoglienza, contesti che favoriscono la partecipazione, esperienze scolastiche positive, possibilità di relazioni supportive significative ecc.

Il concetto di **community resilience** è ormai molto usato nei testi sull'assistenza umanitaria e sulla cooperazione allo sviluppo, quale ispiratore degli interventi psicosociali.

Cirulnik, pluricitato nella presente tesi, parlando della sua esperienza con “Medecins du Monde” in Ruanda, in un'intervista dice che “in quel paese la struttura tradizionale del villaggio era molto tollerante e proteggeva i bambini.

Dopo la guerra fratricida, i bambini ugandesi vagavano per i villaggi distrutti senza alcun punto di riferimento e senza la forza di opporsi all'orrore che li circondava.

Perfino gli adulti li guardavano come spiriti malefici che davano problemi e si auguravano che la polizia li arrestasse”.

Una comunità che esiste solo di nome ma che in realtà è solo un aggregato di famiglie, non è preparata a collaborare per raggiungere obiettivi che vanno oltre l'individuo o il gruppo familiare .

Viceversa una comunità resiliente ha obiettivi chiari e precisi e coinvolge tutti gli individui a cooperare per promuovere il benessere comune.

Pertanto ogni individuo è sollecitato e motivato a dare il suo contributo, sulla base di risorse disponibili, per sviluppare strategie necessarie al superamento degli ostacoli e alla costruzione di un benessere comune.

La community resilience è anche un concetto-guida per ogni forma di intervento riguardante i disastri naturali.

Essendo cambiata la tipologia di tali disastri, in quanto l'incremento della popolazione urbana, il degrado ambientale, la povertà e le malattie, creano situazioni di difficoltà cronica e quindi rendono inefficaci i vecchi metodi di soccorso, vi è necessità di nuovi approcci per implementare la resilienza ad ogni livello.

Pertanto è necessario cambiare l'ottica delle strategie operative, non facendo solo progetti a breve e a medio termine ma privilegiando quelli a lungo termine.

Quest'ultimi, infatti, possono essere di maggiore utilità alle comunità disastrose, soprattutto quando presuppongono il coinvolgendo attivo della popolazione.

E' necessario altresì cambiare l'ottica dell'aiuto economico passando dall'assistenzialismo e dalla mera assegnazione di fondi, alla promozione di competenze, senso della cooperazione, determinazione, conoscenze locali e accesso alle risorse.

Le risposte umanitarie vanno pertanto costruite in base agli effettivi bisogni e alle priorità di una comunità, utilizzando le risorse della comunità, assecondando le risposte della stessa e promuovendo cambiamenti a livello politico e ad ogni livello.

La cooperazione allo sviluppo si è già da tempo orientata verso approcci che tengono conto delle competenze delle popolazioni locali e, in tale direzione è necessario che si orienti sempre di più l'aiuto umanitario.

Sono ancora scarse le analisi su come le popolazioni sopravvivono ai disastri e scarsi sono anche i programmi che fanno conto delle loro strategie di coping.

Si è ancora orientati sulla valutazione dei bisogni e dei problemi di tali popolazioni anziché sulla valutazione delle competenze e delle risorse disponibili nelle stesse popolazioni.

E' quindi necessario partire da quest'ultimi elementi in quanto l'identificazione e la costruzione di una forza reattiva sono diventati fattori determinanti nella cooperazione internazionale.

Il concetto di sviluppo sostenibile è ormai essenziale in ogni contesto di aiuto umanitario e presuppone, appunto, la valutazione delle possibilità e delle risorse di una comunità in difficoltà e non soltanto il fermarsi alla valutazione dei rischi e dei bisogni della stessa comunità.

9 Conclusione

In questa tesi ho inizialmente descritto i diversi aspetti del concetto di resilienza, che tuttavia è un concetto ancora in divenire, in quanto si arricchisce con i progressi e le nuove scoperte degli studi di ogni disciplina.

Esso, infatti, come si è visto, è un concetto ampio e complesso, dalle molteplici sfaccettature, che più si approfondisce, più ci rivela aspetti della vita delle persone e della società, sempre nuovi e interessanti.

Pertanto, le definizioni della resilienza, che ho cercato di raccogliere nel primo paragrafo, non hanno la pretesa di essere esaustive.

Nel fare questa tesi sono stata molto coinvolta da quello che ho letto e che, in qualche modo, ho scoperto, rispetto alla capacità degli esseri umani di reagire al dolore, alla malattia, alle difficoltà croniche.

Sono stata colpita soprattutto dalla capacità di adattamento dei bambini alle situazioni, sia familiari che sociali, più difficili e dolorose, come quelle dei bambini-soldato in Ruanda, quelli delle Isole Haway, oggetto di ricerca proprio da parte della psicologa che per prima ha iniziato a parlare di resilienza.

Tutto ciò mi ha arricchito moltissimo.

Soprattutto la lettura approfondita dei due testi principali, di cui mi sono avvalsa per la presente tesi,

e cioè: “Il Coraggio di Crescere” di Cyrulnik e “La Resilienza Familiare” di Froma Walsh, mi hanno dato delle chiavi di lettura e mi hanno aperto delle finestre su alcune realtà che conoscevo solo superficialmente.

L'umanità e la profondità dei suddetti autori trapela dai loro libri, ed è ciò che me li ha resi interessanti e coinvolgenti.

Il capitolo dedicato alle esperienze resilienti dei detenuti, che ho avuto modo di incontrare nel mio lavoro di assistente sociale del Ministero della Giustizia, presso l'Uepe (Ufficio esecuzione Penale Esterna) di Livorno, mi ha fatto ritornare a quelle esperienze d'incontro con persone autentiche, che mi hanno trasmesso interesse e vicinanza umana.

Dal punto di vista della mia professionalità, l'aver approfondito la differenza tra l'approccio di sostegno alla resilienza e l'approccio dell'empowerment, mi ha chiarito che tali concetti sono tra loro non solo compatibili ma che insieme consentono un più efficace processo di crescita delle persone.

Le interviste alle persone, amiche e conoscenti, le cui esperienze di vita ho ritenuto essere significative per il tema trattato, sono state per me di grande coinvolgimento, soprattutto sul piano umano ma anche su quello professionale.

Alla fine di ogni colloquio ho sentito molta gratitudine verso quelle persone, per avermi concesso, con senso di gratuità, la possibilità di conoscere la parte più delicata e profonda di se stesse.

Il capitolo dedicato all'aspetto spirituale della resilienza è per me molto importante perché mi ha permesso di portare parte della mia esperienza interiore sulle pagine che ho scritto.

Infatti, l'incontro con gli scritti di Etty Hillesium e di Kabat-Zinn, in particolare sulla meditazione, sono stati determinanti per la mia crescita personale.

A conclusione di questo lavoro, sento di poter dire di essere stimolata, da un lato ad approfondire le conoscenze che ho fatto, dall'altro a dare sempre più senso e valore all'incontro con le persone.

10 Bibliografia

1) Volumi

- A. Jollien, 2002 “Il mestiere di uomo” Ed: Qiqajou, Magnano 2003.
- A. Salvatori, S. Salvatori, 2001 “L'abuso sessuale al minore e il danno psichico” Ed: Giuffrè, Milano.
- A.Olivieri Ferraris, 2003 ”Resilienti: la forza è con loro, Psicologia contemporanea
- A.Zuliani,2006 “Manuale di psicologia dell'emergenza” Ed: Maggioli
- B.Golse “L'attachement à l'adolescence” in L'autre, vol.2, n.1, 2001.
- Boris Cyrulnik, 2004 “Il Coraggio di crescere” Ed: Frassinelli
- Boris Cyrulnik, Elena Malaguti “Costruire la resilienza” Ed: Centro Studi Erikson, 2005.
- C. Boris, 2000 “Il Dolore Meraviglioso. Diventare adulti sereni superando i traumi dell'infanzia” Ed: Frassinelli, Milano.
- C.J. Falicov, 1995 “Training to think culturally: a multidimensional comparative framework”
- C.J. Falicov, 2003 “Immigrant family processes” ed: The Guilford Press, New York

- C. A. Whitaker, 2004 “Dancing with the family” Ed: Routledge
- D.Bisson, E. Schonen “L'enfant derrière la porte, Grasset, Parigi 1993.
- D.McCown, D.Reibel, M.S. Micozzi, J.Kabat-Zinn, 2010 “Teaching Mindfulness: a Pratical Guide For Clinicians And Educators (Analysis) Ed: Springer
- D.Russel, 1992 “Femicide: tht politics of woman killing”
- Etty Hillesum, 1941 “Diario” Ed: Gli Adelphi
- E.E. Werner, J.L. Johnson, 1999 “Can we apply resilience?”
- E.Werner, R.Smith “Vulnerable but Invincible: A longitudinal Study of resilient Children and Youth, Adams, Bannister & Cox, new York, 1988.
- Elena Malaguti, Boris Cirulnik , 2005 “Costruire la resilienza- La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi” Ed. Centro Studi Erikson
- Elie Weisel, 2012 “Le due facce dell'Innocente” Ed: Garzanti
- F. Emiliani, 1995 “Processi di crescita tra protezione e rischio” in P. Di Blasio (a cura di), contesti relazionali e processi di sviluppo, Ed: Milano, Raffaello Cortina.
- F. Walsh, 1999 a, “families in later life: Challenges and opportunities”
- F. Walsh, 2002a “A family resilience framework:Innovative practice application” in Family Relations.
- F. Walsh, 2003d, “Family resilience: A framework for clinical practice”. In Family Process.
- F. Walsh, M. Macgoldrick, 2004 “Loss and family: A systemic perspective” Ed: Norton, New York“
- F.Sbattella, 2009 “Manuale di psicologia dell'emergenza” Ed: Franco Angeli, Milano.
- F.Walsh, 1998 “Belies, apirituality, and transcendence: Keys to family resilience”
- Froma Walsh, 2008 “La Resilienza Familiare” Raffaele Cortina Editore
- G. Axia, 2006 “Emergenza e Psicologia” Ed: Il Mulino, Bologna

- G. Bateson, 1979 “Mente e Natura”. Ed: Adelphi, Milano, 1984.
- G.R. Patterson “Stress: A change agent for family process” In N. Garmenzy, M. Rutter (a cura di) Stress, Coping, and Development in Children” ed: MacGraw_Hill, New York.
- J. Kagan, 1984 “Tht Nature of the Child” ed: Basic Books, New York.
- J.Kabat-Zinn, 2013 “Full Catastrophe Living” Ed: Bantam
- J.L. Bauvois, R.V. Joule “la psychologie de la soumission” in La recherche 1998.
- L.E. Oliver, 1999 “Effects of a Child's death on the marital relationship: A review”. In Omega: Journal of Death and Dying.
- L.Pierantoni, G. prati, 2009 “Psicologia dell'Emergenza” Ed: Il Mulino, Bologna
- M.A. Zimmerman, 2004 “Empowerment Theory & Adolescent Resilience”
- M.C. Bateson, 1989 “Comporre una vita. Ed: Feltrinelli, Milano 1992
- M.C. Bateson, 1994 “Peripheral Vision: Learning Along the Way Ed: harper-Collins, New York
- M.Gannage , 1999 “L'enfant, les parents et la guerre” ESF, Parigi.
- M.Hanus “La resilienza, a quale prezzo?”
- M.Rutter, 1987 “Psychosocial resilience and protective mechanism”
- M.Rutter, 2007 “Resilience, competence, and coping. Child abuse Neglect.
- P. Donati 2001 Presentazione a Settimo Rapporto CISF sulla famiglia in Italia, “Identità e varietà dell'essere famiglia. Il fenomeno della “pluralizzazione”, Ed: San Paolo, Torino.
- P. Donati 2001 , “La famiglia nell'orizzonte del XXI secolo: quale empowerment? In P. Milani (a cura di), Manuale di educazione familiare, ed: Erickson, Trento.
- P. Di Blasio, 2002 “Psicologia del Bambino maltrattato” Ed: Il Mulino, Milano.
- P. Watzlawick, J.H.Beavin, D.D. Jackson, 1967 “Pragmatica della comunicazione umana” Ed: Astrolabio, Roma 1971.

- P.Levi, 1999 “Se questi è un uomo” Ed: Einaudi, Torino.
- Paola Milani, Marco Ius, 2011 “Educazione, Pentolini, e Resilienza” Ed: Kite
- Pietro Tabucchi, 2010 “Resisto dunque sono” Ed: Corbaccio
- R. Antelme, 1957 “La specie umana” Ed: Einaudi, Torino 1997.
- R.Caillois, 1960 “I giochi e gli uomini”: la maschera e la veertigine” Ed: Bompiani, Milano 1995.
- S. Vanistendael, J. Lecomte “Le bonheur est toujours possible: construire la résilience”, prefazione di M.Marciaux, Bayard, Parigi 2000.
- S.B. Manyena, 2006 “The concept of resilience revisited”
- S.B. Manyena, 2006 “The concept of resilience revisited, Disasters”.
- S.Freud, 1985 “Esquisse d'une psychologie scientifique” in Nascita della psicoanalisi, Puf, Parigi 1956
- S.L. Ethier “La negligenza e la violenza nei confronti dei bambini”, 1999 Ed: Gaetan Morin, Boucherville (Québec) .
- S.Tomkiewicz, “L'enfant et la guerre”, in Enfance majuscule, n. 31. ottobre-novembre 1996.
- S.Wolin,, 1993 “The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity. Villard, New York.
- T. Parsons, R.F. Bales, 1955 “Famiglia e Socializzazione” Ed: Mondadori, Milano, 1974.

2) Articoli in Riviste

- “ La Resilienza Psicologica: una forza che nasce dalla sofferenza” di Anna Chiara Venturini, psicologa.
- “La Comunità resiliente contro l'esclusione sociale” di Rosalba Miceli.
- “La Cura è la Meditazione: l'esperienza di Jon Kabat-Zinn di Lawrence Piantak
- “La Metafora della Resilienza: dalla psicologia Clinica alla psicologia dell'assistenza Umanitaria e della cooperazione”, Nuove Tendenze della psicologia, di Paolo Castelletti, psicologo
- “La Resilienza Familiare:dalla teoria alla prassi educativa” , di Tiziana Monticone.
- “La Resilienza: via di guarigione e di vita” di Luciano manicardi, monaco della Comunità di Bose.
- “La Resilienza: Un concetto astratto o una metodologia di lavoro?”, di Germana Prencipe, psicologa-psicoterapeuta e mediatrice familiare.
- “Meditazione e Resilienza Psicologia”, di Cappellari Davide.
- “Processi di Resilienza Culturale: Confronto tra Modelli Euristici” di maura manetti, Anna Zunino, Laura Frattini, Elena Zini.
- “Terapie Alternative e Resilienza”, di Gianandrea Rivadossi , neurologo.
- “Uno sguardo oltre la malattia: la resilienza” di Elisa Rovaletti.
- J. Kabat-Zinn, 2003 “Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future” In Clinical Psychology Science and Practice.
- Luquet, 1875 “J,Hans Christian Andersen, (1805-1875): Le vilain petit canard, Società française de psychologie adl rienne, bulletin n. 85, aprile 1996
- M. Rutter, 1987 “Psychosocial resilience and protective machanisms”. In American Journal of Orthopsychiatry.

- M. Rutter, 1999 “Resilience concepts and findings:Implications for family therapy”. In Journal of family Therapy.
- M.A. Walker, 2001”Resilience in Ecosystemic Context evolution of the Concept, American Journal of Orthopsychiatry.
- M.A. Zimmerman, J Ramirez-Valles, K.I. Maton, 1999 “Resilience among urban african american male adolescents: A study of the proctetive effects of sociopolitical control on their menthal health, American Journal of Community Psycology”.
- M.Rutter, 1985 “Resilience in the face of adversity:Protective factors and resistance to psychiatric disorder” In British Journal of Psichiatty.
- N.1 della “Rivista Italiana di Educazione Familiare”, 2007. Marco Ius e Paola Dilani
- “Perchè si chiama femminicidio” , 2001, articolo di Barbara Spinelli sul “Corriere della Sera”.